சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக்குறிப்புகள்

தமிழ் முனைவர் பட்டம் (பிஎச்.டி.) பெறுவதற்காகப்
பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்திற்கு
அளிக்கப்பெறும் ஆய்வேடு

ஆய்வாளர்
ம. தினகரன்
(011726/பிஎச்.டி.2 /தமிழ்/முழுநேரம் /அக்டோபர் 2008)
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்
பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017.

நெறியாளர்
முனைவர் தி. வெ. இராசேந்திரன்
இணைப் பேராசிரியர்
தமிழாய்வுத்துறை
பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி (தன்னாட்சி A+)
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017.



தமிழாய்வுத்துறை
பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி (தன்னாட்சி A+)
(ஆற்றல்சால் தகுதிப்பேறு பெற்றது)
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017.

செப்டம்பர் 2014

நெறியாளர் சான்றிதழ்

முனைவர் தி. வெ. இராசேந்திரன், இடம் :திருச்சிராப்பள்ளி
இணைப்பேராசிரியர், நாள் :
தமிழாய்வுத்துறை,
பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி,
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017.

சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக்குறிப்புகள் என்ற தலைப்பில் திரு. ம. தினகரன் எழுதியுள்ள இவ்வாய்வேடு பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகத்தில் முனைவர் பட்டத்திற்காகப் பிஷப் ஹீபர் கல்லூரித் தமிழாய்வுத் துறையில் முழுநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளராகப் பயின்ற காலத்தில் என் மேற்பார்வையின் கீழ் அவரது சொந்த முயற்சியில் எழுதப்பட்டது எனவும் இவ்வாய்வேடு வேறு எந்தப் பட்டத்திற்காகவும் அளிக்கப் பெறவில்லை எனவும் சான்றளிக்கிறேன்.

முனைவர் மேஜர் ச. சோமசுந்தரம்
தமிழாய்வுத்துணைத் தலைவர்

முனைவர் தி.வெ. இராசேந்திரன்
நெறியாளர்

ஆய்வாளரின் உறுதிமொழி

ம. தினகரன், இடம் :திருச்சிராப்பள்ளி
(011726/பிஎச்.டி.2 /தமிழ்/முழுநேரம் /அக்டோபர் 2008) நாள் :
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர்,
பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி,
திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017.

சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக்குறிப்புகள் என்ற தலைப்பில் அமையும் இவ்வாய்வேடு பிஷப் ஹீபர் கல்லூரித் தமிழாய்வுத் துறையில் முழுநேர முனைவர் பட்ட ஆய்வாளராகப் பயின்ற காலத்தில் என் சொந்த முயற்சியில் உருவானது என்றும், இதற்கு முன் வேறு எந்த பட்டத்திற்கும் இவ்வாய்வேடு அளிக்கப் பெறவில்லை எனவும் உறுதியளிக்கிறேன்.

முனைவர் தி.வெ. இராசேந்திரன் ம. தினகரன்
நெறியாளர் ஆய்வாளர்

நன்றியுரை

உண்மையும், கருணையும் எங்கெல்லாம் நிரம்பி வழிகின்றதோ, அங்கெல்லாம் நிரந்தரமாய் வாசம் செய்பவன், தனக்கு உவமை இல்லாதவனாய்த் திகழ்பவன், தன்னை நாடி வந்தவர்களை காத்தருள்வான் என்பதற்கிணங்க என்னையும் காத்தருளி, எனது ஆய்வு நிறைவுற அருள் செய்த அந்த எல்லாம்வல்ல பரம்பொருளுக்கு முதலில் நன்றியை அர்ப்பணிக்கிறேன்.

இறைவன் நமக்கு உயிரெனும் ஒளி தந்ததன் காரணம் இவ்வுலகம் நம்மால் ஒளி பெற்று மிளிர வேண்டும் என்பதற்காகவே என்ற உயரிய சிந்தனையை என்னில் விதைத்தவர்கள், என் மகிழ்ச்சி ஒன்றையே தன் சுவாசமாகக் கொண்டிருப்பவர்கள், ஒவ்வொரு நொடியும் தனது வேண்டுதல்களை தனக்காக அன்றி எனக்காக மட்டுமே இறைவன் முன் எடுத்து வைக்கும் என் தாய் தந்தையருக்கு உள்ளம் கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

முனைவர் பட்ட ஆய்வினை மேற்கொள்வதற்காக வாய்ப்பளித்த பாரதிதாசன் பல்கலைக் கழகத்திற்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

முனைவர் பட்டம் பயில வாய்ப்பளித்த பிஷப் ஹீபர் கல்லூரியின் மேனாள் முதல்வர் முனைவர் மா. மார்க்கஸ் தீபன் பூமிநாதன் அவர்களுக்கும், இந்நாள் முதல்வர் முனைவர் த. பால்தயாபரன் அவர்களுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நான் விரும்பிய இலக்கிய தளத்திலிருந்து தலைப்பைத் தேர்வு செய்ய எனக்கு வாய்ப்பளித்து, பல்வேறு ஆலோசனைகளையும், அறிவுரைகளையும் வழங்கி, என்னை செம்மையாக வழிநடத்தியவர், எனது போற்றுதலுக்குரியவர், வள்ளுவனையும், கம்பனையும் பலர் விரும்பிப் படிக்கக் காரணமானவர், என்

குரு முனைவர் தி. வெ. இராசேந்திரன் ஐயா அவர்களுக்கு பணிவன்போடு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

இவ்வாய்வேட்டை உருவாக்குவதற்குத் தேவையான நூல்களைத் தந்து உதவிய திருச்சி பிஷப் ஹீபர் கல்லூரி நூலகத்தினருக்கும், பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகம் மற்றும் தஞ்சை தமிழ்ப்பல்கலைக்கழக நூலகத்தினருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன்.

ம. தினகரன்

பொருளடக்கம்

முன்னுரை

முன்னுரை

மிகப்பெரிய உண்மைகள் ஆரவாரத்திலும், கூட்டங்களிலும் உணரப்படுவதில்லை. பேரமைதியில் ஒருவன் தனக்குள்ளே ஆழ்ந்திருக்கும் போதே உணரப்படுகின்றன. இதை தமதறிவால் தெளிந்து ஞான நிலையை அடைந்தவர்கள் சித்தர்கள். ஆத்மா உடலல்ல. அது உடலை விட்டு இருக்கக் கூடிய சக்தி, உடலையும், உணர்வையும் இயக்கும் சக்தி. இந்த உண்மைதனை சித்தர்கள் உணர்ந்திருந்தனர். உடல் அழிந்து அதன் வேதியியல் அணுக்கள், கார்பன், பொட்டாசியம், ஹைடிரஜன், ஆக்ஸிஜன் ஆகிய வடிவங்களில் திரும்ப மண்ணிற்கே சென்றுவிடுகிறது. அதுபோல உடலை இயக்கிய ஆன்ம சக்தியும் தன் மூல சக்தியாகிய (நாம் முழுவதும் அறியாத, என்றும் நிலைத்திருக்கக் கூடிய) அந்தப் பெரும் சக்திக்கே திரும்புகின்றன என்ற உண்மையையும் அறிந்திருந்தனர். அறியாமையில் இருந்து மனித ஆன்மா விடுபடுகையில் மகத்தான உண்மைகளை உணர்கிறது. அவ்வாறு உணர்கையில் உருவமில்லாத, மாற்றமில்லாத, பரிசுத்தமான இறைவனை அறிகிறது. அந்த நிலையில் ஏற்படுகின்ற பேரானந்தத்தையும், பேரழகையும் வர்ணிக்க வார்த்தைகள் இல்லை என்பது ப்ளூடார்க்கின் கூற்று. இந்த அனுபவத்தைச் சித்தர்கள் பிறரும் பெறுவதற்கான வழிமுறைகளை வகுத்துச் சென்றனர். சித்தர்கள் மனித மனத்தையும், உடலையும் செம்மைப்படுத்தி ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்து ஞான நிலையை அடைவதற்கான வழிகளைக் கூறியுள்ளனர். ஆனால் அவை அனைத்தும் எகிப்திய ஆரம்பகால எழுத்து முறையில் காணப்பட்டது போல் சொல், தெரிவி, மறை என்ற மூன்று கோட்பாடுகளை உள்ளடக்கியதாக உள்ளது. எகிப்திய ஞானிகள் தாங்கள் உணர்ந்த ஞானச் செல்வங்கள் தகுதியானவர்களை மட்டுமே சென்றடையவேண்டும், அப்பொழுதுதான் அது அவர்களுக்குப் பயனளிப்பதாகவும், சமூகத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வண்ணமும் இருக்கும் என்பதற்காக அவ்வாறு எழுதினார்கள். ஞானிகள் வெவ்வேறு வாழிடங்களில் வாழ்ந்த போதும் அவர்களது சிந்தனைகள் பல்வேறு தளங்களில் ஒன்று படுவது உண்டு.அந்த வகையில் நமது சித்தர்களும் தகுதியானவை தகுதியானவர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் சொல், தெரிவி, மறை என்ற மூன்று கோட்பாடுகளும் தங்கள் பாடல்களில் இழையோடும்படி எழுதியுள்ளனர். அதாவது முதலாவதாகச் சொல் என்பது சித்தர்கள் எழுதிவைத்துள்ளதை பாமரமக்கள் புரிந்து கொள்கிறதாக, பேசமுடிந்ததாக இருக்கும். அதிலிருந்து அதற்கு மேல் எதையும் அறிய முடியாது. இரண்டாவது சற்று அதிகமாக அறிந்தவர்கள், அறிவுக்

கூர்மையுடையவர்கள் மாத்திரமே அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். அவர்களுக்கு மட்டுமே கூடுதல் தகவல் தெரிவிப்பது போல் இருக்கும். மூன்றாவதாகவும் ஒரு மறைந்த பொருள் அதற்குள் இருக்கும் அந்த பொருளை ஞானம் தருபவர்களும், ஞானத்தைப் பெற்றவர்களும் மட்டுமே அறிய முடிந்ததாக இருக்கும். ஆகவே சித்தர்கள் தங்கள் பாடல்களில் சங்கேத மொழியில் செய்திகளைக் கூறியுள்ளனர். அதிலும் மருத்துவம் குறித்து பல்வேறு செய்திகளைக் கூறியுள்ளனர். உடலையும், மனத்தையும் நலமாக வைத்துக் கொள்ள வழி அறியாமல் மனிதன் நிலை தடுமாறிக் கொண்டிருக்கும் இன்றைய சூழலில் மனிதன் நீண்ட காலம் நலமாக வாழ சித்தர்கள் கூறியுள்ள மருத்துவக் குறிப்புகள் பயனுடையதாக விளங்கும் என்பதால் சித்தர் பாடல்கள் ஆய்வுக்களமாகத் தேர்வு செய்யப் பெற்றுள்ளது.

ஆய்வுத் தலைப்பு

“சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக் குறிப்புகள்” என்பது ஆய்வுத் தலைப்பாகும்.

ஆய்வு நோக்கம்

01. சித்தர்களின் நோய்க் கணிப்பு முறைகளை அறிதல்
02. நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ளவும், உடலுக்கும் மனதிறகும் நோய் தோன்றினால் அவற்றை நீக்கிக்கொள்ளவும் சித்தர்கள் கூறியுள்ள மருத்துவ முறைகளைக் கண்டறிதல்.
03. சித்தர்களின் மருத்துவமுறைத் தொலைநோக்குப் பார்வையுடையதா என ஆராய்தல்

ஆய்வுக் கருதுகோள்

01. உடலில் தோன்றும் நோயினை நிரந்தரமாக நீக்கவும், நோய் வருமுன் காத்துக் கொள்ளவும், மனநோயைத் தீர்க்கவும் சித்தர்கள் பல்வேறு நிரந்தர மருத்துவத் தீர்வுகளைக் கூறியுள்ளனர்.
02. சித்தமருத்துவத்தில் ஒரு மருந்து பல நோயைத் தீர்க்க கூடியது.
03. சித்தமருத்துவம் தொலைநோக்குப் பார்வையுடையது.

ஆய்வு அணுகுமுறை

சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக் குறிப்புகள் என்ற தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்படவிருக்கும் இவ்வாய்வில் இருவகையான ஆய்வு அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்பட இருக்கின்றன.

01. பகுப்பாய்வு
02. விளக்கமுறை ஆய்வு

ஆய்வு எல்லை

உலகம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்றுவரை உலகம் முழுவதும் பல நூறு சித்தர்கள் வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றனர். இன்றும் பல்வேறு சித்தர்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்களுள் அகத்தியர், திருமூலர், காலாங்கி நாதர், போகர், புலிப்பாணி, கருவூரார், கொங்கணர், சட்டைமுனி, பாம்பாட்டிச்சித்தர், கோரக்கர், காகபுசுண்டர், தேரையர், சிவவாக்கியர், இடைக்காடர், கடுவெளிச் சித்தர், அகப்பேய்ச்சித்தர், குதம்பைச்சித்தர், பதஞ்சலி முனிவர், ஆகிய பதினெட்டு சித்தர்களின் பாடல்கள் ஆய்வு எல்லையாக எடுத்துக் கொள்ளப் பெற்றுள்ளன.

ஆய்வுப் பகுப்பு

'சித்தர்பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக் குறிப்புகள்' என்ற தலைப்பில் மேற்கொள்ளப்படும் இவ்வாய்வில் முன்னுரை முடிவுரை நீங்கலாக ஐந்து இயல்கள் பகுக்கப்பட்டுள்ளன. அவை,

01. சித்தர்கள் - அறிமுகம்
02. சித்தர்களின் நோய்க் கணிப்புமுறையும் பொதுமருத்துவமும்
03. சித்தர் பாடல்களில் தாவரங்கள் மருந்தாகும் விதம்
04. நலமான வாழ்விற்குச் சித்தமருத்துவம்
05. சித்தமருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

சித்தர்கள் - அறிமுகம் எனும் இவ்வியலில் கடவுளைக் காண முயன்றவர்கள் பக்தர்கள், கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள் உலகியலைத் துறந்தவர்கள், சித்துக்கள் ஆடுவதில் வல்லவர்கள் போன்ற சித்தர்களுக்கான பல்வேறு விளக்கங்களும், சித்தர்களின் கோட்பாடுகளும், எடுத்துரைக்கப்பெறுகின்றன.

அகத்தியர், திருமூலர், காலங்கிநாதர், போகர், புலிப்பாணி, கருவூரார், கொங்கணர், சட்டைமுனி, பாம்பாட்டிச்சித்தர், கோரக்கர், காகபுசுண்டர், தேரையர், சிவவாக்கியர், இடைக்காடர், கடுவெளிச்சித்தர், அகப்பேய்ச்சித்தர், குதம்பைச் சித்தர், பதஞ்சலிமுனிவர் ஆகிய பதினெட்டுச் சித்தர்களையும் பற்றி அறிந்து கொள்ளுவதற்கான செய்திகள் கூறப்பெறுகின்றன.

சித்தர்களின் நோய் கணிப்பு முறையும், பொது மருத்துவமும் எனும் இவ்வியலில் நாடி பார்த்து நோய் கணிக்கும் முறைகள், உடலின் தன்மையை நோயாளியின் குரல்ஒலி, தொடுஉணர்ச்சி, உருவம், சுவை, மணம், மலம், நீர், எச்சில் போன்றவற்றைக் கொண்டு எவ்வாறு அறிதல் என்பதை விளக்குதல், பொது மருத்துவம் எனும் உட்தலைப்பின் கீழ் தலையில் தோன்றும் நோய்கள், உடலில் தோன்றும் நோய்களுக்கான மருத்துவத் தீர்வு ஆகியன கூறப்பெறுகின்றன.

சித்தர் பாடல்களில் தாவரங்கள் மருந்தாகும் விதம் எனும் இவ்வியலில் அத்தி, நெல்லி, அகில், ஆலமரம், கொன்றை, காயா, பனை, மாமரம், வேம்பு, வாழை, ஊமத்தை, கருநொச்சி, கீழாநெல்லி, தாழை, தும்பை, காந்தள், சூரிய காந்தி, தாமரை, எள், கரும்பு, கள்ளி, வெங்காயம், பாசி ஆகிய தாவரங்களின் மருத்துவ குணங்கள் விரிவாக எடுத்தியம்பப் பெறுகின்றன.

நலமான வாழ்விற்கு சித்த மருத்துவம் எனும் இவ்வியலில் மனிதனுடைய நடைமுறை வாழ்வில் அவ்வப்போது தோன்றி உடல் நலக் குறைபாட்டைத் தோற்றுவித்து இயல்பு வாழ்க்கையைப் பல்வேறு நோய்கள் பாதிக்கின்றன. அத்தகைய நோய்களான தலைவலி, தலைசுற்றல், தலைமுடி பிரச்சினைகள், தோல் நோய்கள், நுரையீரல், இதயம், சிறுநீரகம் தொடர்பான கோளாறுகள், வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகள், பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல் நலக்கோளாறுகள், நச்சுக்கடிகள், உடல் பலவீனம், மனநோய் போன்றவற்றிற்குச் சித்தர்கள் கூறும் மருத்துவ முறைகள் எடுத்துக் கூறப்பெறுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள் எனும் இவ்வியலில்

01. சித்தர்கள் உடலில் தோன்றும் நோய்கள் 4448 என்று வகைபடுத்தி அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான மருந்துகளையும் கூறியுள்ளனர்.
02. சித்தர்கள் உடல், மனம் சார்ந்த பிணிகளைத் தீர்ப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு போன்றவற்றைத் தவிர்க்கும் வழி முறைகளையும் தங்கள் மருத்துவக் குறிப்புகளில் கூறியுள்ளனர்.
03. சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு மருந்தானது பலநோய்களைத் தீர்க்க வல்லது.
04. உலகில் வேறு எந்த மருத்துவத்திலும் இல்லாத காயகற்ப மருத்துவம், யோகம், ஞானம், தியானம் என்ற படிகளில் மக்களுக்கு வாழ்வியல் தர்ம நெறிகளைப் போதித்து மருத்துவம் செய்து மானுடவியலோடு ஒன்றி நிற்கும் மருத்துவம் சித்த மருத்துவம்.
05. கர்ம வினையால் மனிதனுக்கு நோய்கள் வருகின்றன. அந்தக் கர்ம வினையைத் தீர்த்து நோயாளிக்கு மருந்து கொடுத்தால் நோய்கள் எளிதில் குணமாகும் என்பது போன்ற செய்திகள் இவ்வியலில் விளக்கப்பெற்றுள்ளன.

இயல் – ஒன்று

சித்தர்கள் - அறிமுகம்

இயல் – ஒன்று

சித்தர்கள்-அறிமுகம்

ஒன்றைப் பற்றி விரிவாக எழுதுவதும் பேசுவதும் எளிய செயல்கள். ஆனால் ஒன்றனுக்கு இலக்கண வரையறை செய்வது சிக்கலான செயல். சித்தருக்கு இலக்கணம் அமைப்பது சிக்கலிலும் சிக்கலான செயல். புறத்தோற்றம், அகவுணர்வு, பேசும் மொழி, ஆற்றும் செயல்கள் எனப் பலவற்றையும் ஆராய்ந்தே சித்தர்களை அடையாளம் காண வேண்டும்.

சித்தர்

சித்தர்களின் நெறிகளாகிய யோக ஞான மார்க்கங்களை அறிய முற்படுமுன்னர் 'சித்தர் யார்?' என்ற வினாவிற்கு விளக்கம் கண்டு கொள்ளுவது நன்று. 'நான் ஒரு சித்தன்' என்று பறை சாற்றிக் கொள்ளுவோரின் எண்ணிக்கை மலிந்து விட்ட இன்றைய சூழலில் இவ்விளக்கம் காண்பது அவசியமாகிறது. ஒரு சில கவிதைகளை ஓரிரு அரங்குகளில் பாடித் தன்னைக் கவிஞரெனத் தருக்கிக் கொள்வோரும் உண்டு. ஆயிரக்கணக்கில் அழகிய பாடல்களைப் பாடியும் தன்னைக் 'கவிஞன்' என வெளிப்படுத்திக் கொள்ளத் தயங்குவோரும் உண்டு. மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்த ஓரிரு ஆண்டுகளிலேயே தன்னை மருத்துவன் என்று கூறிச் செருக்கடையும் மாணவரும் உண்டு. பயின்றபின் பல ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தும் தன்னை ஒரு முழுமையான மருத்துவன் எனச் சொல்லிக் கொள்ளக் கூசுகின்றவர்களும் உண்டு.அதே போலச் சித்தர்கள் என்று தம்மைக் கூறிக் கொள்வோருள்ளும் பல வேறுபாடுகள் உண்டு. எனவே தான் 'சித்தர் யார்?' என்ற வினா எழுகின்றது.

சித்தர்கள் பற்றி நிலவுகின்ற பல கருத்துகளையும் 'சித்தர்' என அழைக்கப் படுவோரின் செயல் முறைகளையும் எண்ணிப் பார்க்கும் போது 'சித்தர் யார்?' என்ற வினாவிற்கு விளக்கம் காண்பது கடினம். 'உலகியலைத் துறந்தவர்கள்', 'உலகியல் நடப்புக்கு மாறானவர்கள்', 'சித்துக்கள் ஆடுவதில் வல்லவர்கள்', 'சித்தைச் சிவன்பால் வைத்தவர்கள்', 'அலையும் சித்தத்தை அடக்கியவர்கள்' என்பன போன்ற சொற்றொடர்களெல்லாம் சித்தர்களின் ஏதேனும் ஒரு கூறு பற்றிய குறிப்புகளாக இருக்கின்றனவே தவிர ஒரு பொதுவான இலக்கணமாகவோ விளக்கமாகவோ அமையவில்லை.

சொல்லும் பொருளும்:

சித்தர் என்ற சொல்லிற்குப் பலவாறாகப் பொருள் கூறப்பட்டுள்ளது. சித்தரென்னும் பெயர் 'சித்து' என்னும் தொழிற் பெயரும் 'அர்' எனனும் பலர் பால் விகுதியும் சேர்ந்ததாக அமைந்துள்ளது.

''சித்தர் என்பதற்கு சித்தி பெற்றவர்கள் (அருளடைந்தோர்) எனப் பொருள் கூறுவதாகவும் சித்து என்ற சொல்லிற்கு அரூபம்; அறிவு; மாயவித்தை; யாகம்; அறிவுப் பொருள்; கலம்பக உறுப்பு; சித்தி; வெற்றி; ஒருவகை வரிக்கூத்து'' [01]
எனக் குறிக்கப்படுகிறது.

சித்து என்னும் சொல் இறைவன் அருள்பெற்ற அடியார்கள் வாழ்வில் நிகழ்கின்ற விந்தையான செயல்களை குறிக்கும் என்பர். ஆங்கிலத்தில் குறிக்கப்பெறும் 'மிஸ்டிசம்'(mysticism) என்னும் சொல் ஏறக்குறைய இப்பொருள் உடையது என்பர்.

"மேலைநாடுகளில் இச்சொல் சாதாரண மக்கள் வழக்கில் பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் நுழைந்து மிக விரைவான வளர்ச்சியைப் பெற்றது என்றும், மஸ்டர்(Muster)என்னும் கிரேக்கச் சொல்லை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்த இச்சொல்லுக்குப் பிறப்பு இறப்பின் உண்மையை அறிவது என்பது பொருள் என்றும் கூறுவர்"[02]

சிலப்பதிகாரம் நாடுகாண் காதையில் வரும் 'சித்தன்' என்ற சொல்லுக்குக் 'கிருத கிருத்தியன், செய்ய வேண்டுவனவற்றைச் செய்து முடித்தவன்' கன்மங்களைக் கழுவினவன்', 'எண்வகைச சித்துக்களையும் உண்டாக்கினவன்' என்று அடியார்க்கு நல்லார் பொருள் கொள்ளுகின்றார்.

----

01. கழகத்தமிழ் அகராதி, ப.453.
02. இரண்டாம் உலகத்தமிழ் கருத்தரங்க நிகழ்ச்சிகள், தொகுதி-3, ப.149

"**கடவுளைக் காண முயல்கின்றவர்கள் பக்தர்கள் என்றால் கண்டு தெளிந்தவர்கள் சித்தர்கள்**"[03] என்று சித்தர்களைப் பக்தர்களிலிருந்து வேறுபடுத்திக் குறிக்கின்றார் டாக்டர் தெ.பொ.மீனாட்சி சுந்தரனார் அவர்கள். பக்தி நெறியில் இருந்து சித்தர் நெறியை வேறுபடுத்தி விளக்கம் காண்கிறார் திரு.மு.அருணாச்சலம் அவர்கள், **"பக்தி நெறியின்றி வேறு நெறியால் கடவுளைக் கண்டு தெளிந்து இருவினை யொப்பு நிகழுங்காறும் உடலோடு உலாவுவோர் சித்தர்"**[04] என்று விளக்குகின்றார்.

டாக்டர் இரா.மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் 'சித்தர்' என்ற சொல் பற்றி விரிவாக ஆராய்துள்ளார். மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் எனப்படும் அந்தக் கரணங்கள் நான்கில் ஒன்றான சித்தத்தை வென்றவர்கள் சித்தர்கள்.

'சித்தித்தல்' என்பதற்கு அடைதல் எனப் பொருள் கொண்டால், சாலோகம்,சாமீபம், சாரூபம், சாயுச்சியம் எனும் நால்வகை ஆன்மீக நிலைகளுள் சாயுச்சிய நிலை கைவரப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். இறைவனின் பண்புகள் எனப்படும் சத்து, சித்து, ஆனந்தம் என்பனவற்றுள் 'சித்'தாகிய நற்பேரறிவு கைவரப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள். **"ஈண்டு எடுத்துக் காட்டிய இத்துணை விளக்கத்தினால் பெறலாகும் கருத்து இறைமை அடைந்தவன் சித்தன், அன்னோன் செயல் சித்தி"**[05] என்பதாம்.

"பண்டையக் கல்வெட்டுக்களில் சித்தி, சித்தம் என்ற சொற்கள் பண்படுத்துவது என்னும் பொருளில் வழங்கப்பட்டதாகத் தெரிகின்றது. ஆன்மாவின் பண்பட்ட நிலையாகச் சித்தி என வழங்கி இருக்கலாம் எனவும் எண்ண வேண்டியுள்ளது."[06] 'சிந்து' என்ற சொல்லில் இருந்து 'சித்து' என்ற சொல் பிறந்ததாகவும், 'சிந்து' என்றால் மூன்று எனப்பொருள்படும் என்றும், திரு. சுப்ரமணிய மலையாண்டி கூறுகிறார். **"சிவன் மூன்று கண்களை உடையவன். எனவே அவனுக்குச் சித்தன் என்ற பெயர் ஏறபட்டிருக்கலாம்"**[07] என்று கூறுகிறார்.

---

03. தமிழ்க் கலைக் களஞ்சியம் (சித்தர்), ப.230
04. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, 14-ஆம் நூற்றாண்டு, அத்.12, ப.138
05. சித்தர்கள், பெருந்தமிழ், தொ.ஆ.ந.சஞ்சீவி, ப.72
06. திருமந்திர ஆராய்ச்சி, ப.38.
07. **Heritage of the Tamil's Siddha Medicine,** ப.31.

தமிழ் யாப்பியலில் ‘சிந்து’ என்ற சொல் மூன்று சீர்கள் கொண்ட அடிகளையும், மூன்று அடிகளைக் கொண்ட செய்யுட்களையும் குறிக்கிறது. எனவே, ‘சிந்து’ என்றால் மூன்று என்கிறார் திரு. சுப்ரமணிய மலையாண்டி இது ஏற்புடையதாகத் தோன்றவில்லை. சிந்து என்ற சொல், குறைவு என்ற பொருளில் வழங்குகின்றது. எனவே, ‘சிந்து’ என்ற சொல்லுக்கு குறைவு என்ற பொருள் கொள்ளுவதே பொருந்தும்.

திருவிக்கிரம அவதாரத்தில் இறைவனாகிய நாராயணன் ஈரடியால் அண்டங்களையும் மூன்றாம் அடியால் மாபலியின் தலையயையும் அளந்ததால் இறைவனுக்குச் சிந்தன் என்ற பெயர் வந்தாகக் கூறி சிந்து என்பதற்கு மூன்று என்று பொருள் கூறுகிறார். வாமனனாகப் பிறந்து திருவிக்கிரம உருவெடுத்து மூவடி வைத்ததாக வாமனாவதாரக் கதை கூறுகிறது. அதனால் சிந்து என்பதற்கு மூன்று என்று பொருள் கொள்ளுவது பொருந்தாது. அவ்வாறு பொருள் கொண்டு, சிந்து என்ற சொல்லே சித்து என ஆகியது என்று கூறி மூன்று கண்கள் உடைய சிவன், சித்தன் என்றும் அவனை வழிபட்டவர்கள் சித்தர்கள் என வாதிடுவது ஏற்புடையதாகத் தோன்றவில்லை.

புறத்தோற்றம்

நடை, உடை, பாவனைகளால் பிற மக்களிடமிருந்து சித்தர்கள் வேறு பட்டிருந்தனர் என்பது பொதுவானதொரு கருத்து. இந்திய நாட்டுச் சித்தர்கள் பலரும் தலையில் சடைமுடியும், முகத்தில் நீண்ட தாடியும் கழுவாத உடலும், கந்தல் உடையும் தாங்கியவர்களாகவே காட்டப்படுகின்றனர்; காணப்படுகின்றனர்.

“உடுத்தற்கு ஒரு கோவணம், உண்பதற்கு காய்கனிகள், உறங்குவதற்குப் புறத் திண்ணை, வேர்த்தால் குளிப்பதற்கு வெள்ளிய ஆற்று நீர்”[08] என்று சித்தர்களின் எளிய வாழ்வினைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகின்றார் பட்டினத்தார்.

---

08. பட்டினத்தார், பொது-1, ப.126

சித்தர்களின் வாழ்க்கை பிற மக்களின் உலகியல் வாழ்க்கையிலிருந்து வேறுபட்டிருக்கும். தெளிந்த ஞானம் உடைய இச்சித்தர்கள் உலகியல் பற்றுக்களை விட்டவர்களாக இருப்பர். **“இடம் பொழுது பாராமல் எங்கும் பேய் போல் திரிவர்: எதையும் பொருட்படுத்தாமல் பிணம் போல் கிடப்பர்: நாய் போல் அருந்துவர்: நரி போல் உழல்வர்: பெண்களைத் தாயாக எண்ணுவர்: பிறமக்கள் அனைவரையும் தம் உறவாக எண்ணிப் பரிவு காட்டுவர்.”**[09]

சித்தர்களின் இத்தகைய புறத்தோற்றத்திற்கு மாறானதொரு புறத்தோற்றத்தை அருட்பிரகாச வள்ளலார் இராமலிங்க சுவாமிகளிடம் காண்கிறோம். தூய உடலும், அவ்வுடலை முழுமையாக மூடிய வெள்ளை ஆடையும் எல்லோருடனும் இயல்பாகப் பழகும் தன்மையும உடையவராக வள்ளலார் வாழ்ந்தார் என்பதுதான் வரலாற்று உண்மை.

புறத்தோற்றம் என்பது கால, இடச் சூழ்நிலைகட்கு ஏற்ப மாறும். சித்தர்கள் நம் நாட்டில் மட்டுமின்றி உலகெங்கும் இருந்தனர். இன்றும் பலர் இருக்கக்கூடும். இந்திய நாட்டுச் சித்தர்கட்கு வரையப்படும் புறத்தோற்றம் பிற நாட்டவர்களிடமும் இருக்க வேண்டுமென எதிர்பார்ப்பது ஏற்புடையதாகாது. எனவே, சித்தர்களை அடையாளம் காண அவர்களுடைய புறத்தோற்றம் பொதுவானதொரு அளவு கோலாக இருக்க முடியாது.

சித்தர்களின் அகநிலை

உள்ளத்தில் நிகழும் மாற்றங்களாலும் உள்ளத்தே ஊறும் உணர்வுகளின் சிறப்பாலும் புறத்தோற்றங்கள் மாறி அமையலாம். புறத்தோற்றங்கள் உண்மையின் வெளிப்பாடாக அமையாமல் திரிபுக் காட்சியாகிவிடப் பெரிதும் வாய்ப்புண்டு. ஆகவே, சித்தர்களின் புறத்தோற்றத்தை ஆராய்வதை விடுத்து அவர்களின் அகநிலை எப்படி இருக்கும் என ஆராய்வதே அறிவின்பாற்பட்ட செயலாகும்.

---

09. பட்டினத்தார், பொது-35.

சித்தர்கள் எங்கிருந்து எதை உண்டாலும் எப்படித்தோற்றமளித்து எதைச் செய்தாலும் உலகியல் கூட்டத்தோடு கூட்டமாகக் கலந்திருந்தாலும் அவர்களுடைய சித்தம் 'சிவம்' எனும் பூரணத்தில் ஒன்றியிருக்கும். **"சித்தர்கள் உடலால் இவ்வுலகில் இருந்தாலும் சிந்தனையால் சிவலோகத்தில் இருப்பார்கள். இவ்வுண்மையை அறிய மாட்டாதார் சித்தரைப் பித்தரென்றும் பித்தரைச் சித்தரென்றும் பிறழ உணர்கின்றனர்."**[10]

உலகியலில் இருந்தாலும் சித்தர்கள் புளியம் பழமும் ஓடும் போல் ஒட்டாமல் இருப்பார்கள். தண்ணீரில் படர்ந்திருந்தாலும் தாமரையிலையில் தண்ணீர் ஒட்டாது. அதுபோலச் **"சித்தர்கள் உலகியலில் இருந்தாலும் அவர்களைப் பற்றுக்கள் பாதிப்பதில்லை. சித்தர்களின் மனம் பற்றுக்களின் தாக்கத்தால் அதிர்வதில்லை."**[11] 'சித்தர் நிலை' எட்டியவர்கள், காட்டிலும், குகையிலும் வாழ வேண்டும் என்ற கட்டாயம் ஏதுமில்லை.

"ஒருவன் வனத்தில் இருக்கின்றானா, இளம் பெண்ணின் வனமுலைத் தடத்தில் இருக்கின்றானா என்பதைவிட அவன் மனம் அழுக்கில் இருக்கின்றதா அழுக்கு அற்று இருக்கின்றதா"[12] என்ற ஆய்வதே சித்தர்களை அடையாளம் காணச் சிறந்த வழி. சித்தத்தின் நிலையைக் கொண்டே சித்தர்களை அறிய வேண்டும். **"சித்தம் விகாரப் படாமலும் எத்தகைய அதிர்வுக்கும் ஆளாகாமலும் தெளிந்திருப்பவர்களே சித்தர்கள். அவர்கள் அண்டம் முழுவதையும் சிவமாக எண்ணி ஆனந்தித்திருப்பார்கள்."**[13]

----

10. சிவவாக்கியர் : 566
11. பத்திரகிரி : மெய்ஞ்ஞானப் புலம்பல், 53-54.
12. சிவவாக்கியர் : 182
13. வால்மீகர் சூத்திர ஞானம், 2:2

சித்தர்கள் பற்றிய சில விளக்கங்கள்

சித்தர்கள் பற்றிய ஆய்வில் முதன்மையாகச் சிந்திக்கப்படுவது சித்தர்கள் யார்? என்ற அடிப்படை வினாவாகும். இந்த அடிப்படை வினாவிற்கு விடை காண்பது அவ்வளவு எளிதன்று. பொது நிலையில் தமிழறிஞர்களும், ஆய்வாளர்களும், சித்தர்களைப் பற்றி பல விளக்கங்களைத் தந்திருக்கின்றனர். **“சித்தத்தில் சிந்தித்தவாறே உடலும் உண்பனவும் எய்தித் துய்ப்பவர்:கால் பிடித்து மூலக் கலையை எழுப்பி மணி மருந்து மந்திரங்களின் துணையால் மாறாத மணியமுதுண்டு நரை மரண மூப்பறியா நல்லுடம்பு பெற்றவரே சித்தர்”[14]**

“சித்தர்கள் பண்டைக் காலத்து அறிவருள் ஒரு சாரார். யோகம் பயின்று விரிந்த காட்சியுற்றுப் பொருள்களின் உண்மை இயல்புகளையும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகளையும் அறிந்து, அவர்கள் தமிழில் மருத்துவ நூல், மந்திர நூல், இரசவாத நூல், யோக நூல், ஞான நூல் எனும் பல்வகை இலக்கியங்களை உலகுக்கு ஈந்தனர்”.[15]

“சித்தி எய்தியவர்கள், பேரின்பம் சித்திக்கப் பட்டவர்கள், கடவுளைக் காண முடியுமென்று அல்லது அறிந்து தெளிந்தவன்”[16]

“சித்தர்கள் சாதி வேறுபாடுகளைக் கடந்தவர்கள்: மூட நம்பிக்கைகளுக்கு இடமளிக்காதவர்கள்; சடங்குகளோடு ஒட்டிய வழிபாடுகளைப் போற்றாதவர்கள்; தத்துவ ஞானிகள்; மெய்யுணர்வு பெற்றவர்கள்.”[17]

“சித்தர்கள் விளங்கிய அறிவுடையவர்கள்”[18]

----

14. திருமூலர் வைத்தியம், ப.4.
15. இலக்கிய வரலாறு – II, ப.139
16. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, 15-ஆம் நூற்றாண்டு ப.330
17. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, ப.190
18. சித்தர் தத்துவம், ஒப்பியல் இலக்கியம், ப.184

"சித்தர்கள் கட்டற்ற சிந்தனையாளர்கள்"[19]

"கடவுளைக் காண முயல்பவன் பக்தன்: கண்டு தெளிந்தவன் சித்தன்"[20]

i. 'சித்து' என்னும் சொல் 'சித்தம்' என்ற சொல்லோடு தொடர்பு உடையது. எனவே, சித்தத்தை வென்றவர்கள் சித்தர்கள் எனலாம்.

ii. 'சித்தி' என்ற சொல்லுக்கு 'அடைதல்' என்பது பொருள். எனவே, சாயுச்சிய நிலை எனப்படும் சித்தி நிலையை அடையப்பெற்றவர்கள் சித்தர்கள்.

iii. **"இறைவனை சத்து, சித்து, ஆனந்த வடிவினன் என்பர். இதில் சித்து என்பது பேரறிவினை தெளிந்த ஞானத்தைக் குறிக்கும். இறைவனை அறிதலாகிய இப்பேரறிவை - தெளிந்த ஞானத்தைப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள்."[21]**

iv. **"பெரும்பான்மை சிவபெருமானுக்கும், அருகிய நிலையில் முருகனும் சித்தன் என அழைக்கப்படும் தமிழ் மரபு உண்டு. ஆக இவ்விருவரையும் சித்தராகக் கொண்டு, சமய சார்பற்ற நிலையில் பாடி வழி பட்டவர்கள் சித்தர்கள்."[22]**

v. **"சித்தர் பாடல் தொகுப்புகளில் இடம் பெறும் சித்தர்களின் எண்ணிக்கை ஐம்பதுக்கு மேல் செல்லுகிறது. சித்தர் பலரானாலும், அவர்களுள் பதினெட்டுப் பேரே வரலாற்றுச் சிறப்புடையவராய் இருந்திருக்கலாம். அல்லது முதன் முதலில் சித்தர்களை கணக்கிட்டு உரைத்தவர் காலத்தில் பதினெட்டுப் பேரே இருந்திருக்கலாம் என்றும் சில ஆய்வாளர்களால் கருதப்படுகிறது."[23]**

---

19. சித்தர் நெறி, சித்தாந்தம், ப.78
20. சித்தர் கலைக் களஞ்சியம் , தொகுதி-4, ப.643
21. நம் நாட்டுச் சித்தர்கள்.
22. சித்தர்களின் கடவுட் கொள்கை.
23. அறிமுகமும் ஆய்வும், சித்தர் பாடல்கள்.

சித்தர் வாழ்க்கை:

உண்மை நிலைகளை உணர்ந்து அவற்றிலிருந்து தேறியவர்கள் சித்தர்களாதலின் அவர்தம் வாழ்க்கை பற்றற்ற வாழ்வியலைப் பற்றி நின்றது. கோவணமே சுமையென்று குறித்த பட்டினத்தாரின் கொள்கையில் திகழ்ந்து, ஆருயிர்கட்கெல்லாம் அன்பு செய்யும் தொண்டராய், அழியும் உடம்பில் அழியாப் பொருளைக் கண்காட்டும் சித்தமேற்று, சிந்தை பெற்று, சாதிமத பேதமற்று, வித்தைகள் பல விளக்கியும், அவற்றின்றும் விலகி நின்று முத்திப் பேற்றிற்கு முன்னிய கருத்துடையராய்த் திகழ்வதே சித்தர் வாழ்க்கையில் சிறந்திருந்தது. சித்தர்கள் பலராதலின் அவர்தம் வாழ்க்கை நெறிகளும் பலவாகவே இருந்தன. காட்சிக்கு அவரவர் கொண்டது வேறுபடினும், கருத்திற்கு மாறுபடாத நெறியிலேயே அவரொழுகியுள்ளனர். எல்லாம் வல்லவராயினும் எளியவராய், நிலையில் திரியா தடங்கி, தன் செயலாவதொன்றில்லை என்ற உணர்வுடன், வினையின் விளைவுகளை, **வினையின் வந்தது வினைக்கு விளைவாயது** எனத் தேர்ந்து முத்தி நிலை காணும் முதல்வராய்த் திகழ்ந்தனர். ஓடும் சுவாசமறிந்து, உயிர் நிலையறிந்து, அதனைத் தன் வயப்படுத்தும் தரமுடைய யோகியராயும் சித்தர்கள் விளங்கினர்.

கூடுவிட்டுக் கூடு பாயும் திறமறிந்தாராயினும், கொண்டிருந்த கூட்டினுள்ளே குலவி நின்ற சீவனை சிவமாக்கிச் சித்தி பெற்றிருக்கும் பெருநெறியே அவரது சித்த நெறியாகியும், வாழ்க்கை நெறியாகியும் வலிந்து நின்றது. இதனை,

சித்தமற்று சிந்தையற்று சீவனற்று நின்றிடம்
சத்தியற்று சம்புவற்று சாதிபேதமற்று நன்
முத்தியற்று மூலமற்று மூலமந்திரங்களும்
வித்தையித்தை யீன்றவிதத்தில் விளைந்ததே சிவாயமே

என்றும் சிவவாக்கியர் தரும் தவ வாழ்க்கையாலும் அறியலாகும். மற்றும் பிறப்பிலிருந்தே தத்துவ உணர்வு கொண்டு சித்தராயினர் என்பதில்லாமல், அரசராகவும், செல்வராகவும், பாமரராகவும், காமியாகவும் இருந்து ஆசாபாசங்களால் அழிந்து உண்மை நிலையுணர்ந்து மனமடக்கி ஞானயோகம் கூடி சித்தரானவர்கள் பலராவர். எனவேதான், சித்தர் வாழ்வியல் பெரும்பான்மையும் முத்திமார்க்கமாக அமைந்துள்ளது என்பதைச் சித்தர்களின் முடிந்த கொள்கைகள் வலியுறுத்துகின்றன.

சித்தர் கோட்பாடு

சித்தர்கள் முற்போக்குச் சிந்தனை மிக்கவர்கள். திருமூலர் போன்ற சித்தர்களின் தெளிந்த சிந்தனைகள், மாந்தர் வாழ்விற்கு வளம் சேர்ப்பவையாக அமைந்துள்ளன. வாழ்வியல் பட்டறிவுகளை முன்வைத்து வாழும் நெறிகளை விளக்கமாகச் சித்தர்கள் தெளிவு படுத்தியுள்ளனர். உடல் நோயையும், உள்ள நோயையும் போக்குவதற்குறிய வழிமுறைகளைக் கூறியுள்ளனர். மேலும் பொய்மை வாழ்க்கையைக் கடிந்துரைத்துள்ளனர்.

மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று

என்ற திருவள்ளுவரின் கொள்கையின்படி உடலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற வளி, அழல், ஐயம் எனும் மூன்று உயிர்த் தாதுக்கள் உடலின் செயல்பாடுகளில் பொருந்திக் காணப்படுகின்றன. உயிர்த் தாதுக்களும், உடல் தாதுக்களும் குறிப்பிட்ட பூதங்களின் கூட்டுறவால் அமைந்தவையாகச் சித்தர்கள் கருதுகின்றனர்.

“விண் பூதம் வளி இரண்டும் வாதம் எனும் வளிகுற்றத்திற்கு மூலமாக அமைகின்றன.பூதம் அழல் அல்லது பித்த தாதுவின் அடிப்படையாகத் திகழ்கின்றது. மண், நீர் ஆகிய பூதங்களின் கூட்டுறவால் ஐயம் அல்லது கபதாது உருவாகின்றது. உடலிலுள்ள எலும்பு, தசை, மயிர், நரம்பு, நாடி முதலியவை மண்ணின் கூறாகவும் குருதி கொழுப்பு வெண்ணீர் சிறுநீர் மூளை ஆகியவை நீரின் கூறாகவும் அமைந்திருக்கின்றன”[24]

சித்தாடல்

‘சித்தாடல்’ என்ற நிகழ்ச்சி சித்தர்களின் வாழ்க்கையில் பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. சித்தர்கள் அனைவரும் சித்தாடும் திறம் உடையவாகள். சிலர் அத்திறனை வெளிப்படுத்தி இருக்கின்றனர். சிலர் வெளிப்படுத்தியதில்லை அல்லது வெளிப்படுத்தியதற்கான குறிப்புகள் கிடைக்கவில்லை. இயற்கை கடந்த செயலைச் சித்து என்பர். ஆன்ம நெறியில் செல்லுவோர் அடைக்கின்ற பேறுகளுள் ‘சித்து’ கைவரப் பெறுதலும் ஒன்று.

----

24. சித்தர் செயல் (மாத இதழ்),ப.18.

பதினெண் சித்தர்கள் எனப் பரவப்படும் தமிழ்ச் சித்தர்கள் வாழ்விலும் நவநாத சித்தர்கள் எனச் சிறப்பிக்கப்படும் வட இந்திய சித்தர் வாழ்விலும் பிற நாட்டுச் சித்தர்கள் வாழ்விலும் 'சித்தாடல்' நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றதாகச் செவிவழிச்செய்திகள் கூறுகின்றன.

பட்டினத்தாரின் துறவு நிலையால் தம் குடும்ப பெருமை குலைந்து விடும் என அஞ்சிய அவருடைய தமக்கையார் நஞ்சு கலந்த அப்பமொன்றை அவர் உண்ணக்கொடுத்தார். 'தன் வினை தன்னைச் சுடும், ஓட்டப்பம் வீட்டைச் சுடும்' எனச் சொல்லிப் பட்டினத்தார் அந்த அப்பத்தைத் தமக்கையின் வீட்டுக் கூரையில் செருகினார். வீடு தீப்பற்றி எரிந்தது.

பட்டினத்தாரைக் கள்வர் எனப் பிறழ உணர்ந்த பத்திரகிரி மன்னன் அவரைக் கழுவிலேற்ற ஆணையிட்டான். 'என் செயலாவது யாதொன்றும் இல்லை இனித் தெய்வமே!' எனப் பாடிப் பட்டினத்தார் கழுமரத்தை நோக்கக் கழுமரம் தீப்பற்றிக் கருகியது. இதனைக் கேள்வியுற்ற பத்திரகரி மன்னன் துறவறம் பூண்டு பட்டினத்தாரின் சீடரானார்.

திருக்கையிலையில் நந்தி தேவர் அருள் பெற்ற சித்தர் ஒருவர் தென் பொதிகை அகத்தியனோடு வாழ எண்ணி வந்து கொண்டிருந்தார். வழியில், மூலன் எனும் இடையன் மாண்டு கிடக்கப் பசுக்கூட்டம் அவனைச் சுற்றி நின்று கண்ணீர் விடுவதைக் கண்டார். பசுக்களின் துயர் களையும் பொருட்டு மூலன் உடலில் புகுந்து பின், திருமூலநாயனார் ஆனார். இவர் ஆண்டுக்கு ஒரு பாடல் என மூவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்து மூவாயிரம் பாடல்கள் பாடித் திருமந்திரம் எனும் நூலைச் செய்தார் என்பர்.

நவநாதச் சித்தர்களில் ஒருவருக்குப் பால் தந்து அன்புடன் உபசரித்தார் இடைக்காடர். அவ்வன்பில் மனம் குளிர்ந்த சித்தர் ஞான உபதேசம் அருள இடைக்காடரும் சித்தரானார். ஒருமுறை பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து மழையில்லாமல் நாடு வறண்டு போகும் என்பதை இடைக்காடர் முன் கூட்டியே அறிந்தார். ஆடுகளை எருக்கிலைகளைத் தின்னப் பழக்கினார். குருவிரகு எனும் தானியத்தை சேற்றோடு கலந்து சுவர் வைத்து குடிசை கட்டினார். நாடு வறண்டு வறுமையுற்ற போது ஆடுகள் எருக்கிலைகளைத் தின்ற ஊறலால் தம் உடலை சுவரில் தேய்த்தன. அப்போது சுவரிலிருந்து உதிர்ந்த குருவிரகுத் தானிய மணிகளை உணவாக உட்கொண்டு இடைக்காடர் வாழ்ந்தார்.

கோரக்கர் தம் உடலை காயகல்பம் செய்து கொண்டு அல்லம தேவர் முன் தம் வல்லமையைக் காட்டச் சென்றார். அல்லமரின் கையில் வாளொன்று கொடுத்துத் தமது உடலை வெட்டுமாறு கூறினார். தேவர் வெட்டிய போது கோரக்கரின் உடல் கூறுபடாது வாள் மழுங்கியது. பின் அல்லமர் அந்த வாளைக் கோரக்கரிடம் கொடுத்துத் தம்மை வெட்டக் கூறினார். அவ்வாறே சித்தர் செய்தார்.

காலாங்கி நாதரின் மாணாக்கர் என்று சொல்லப்படும் போகர் ஏழு கடல்களையும் தாண்டிச் சஞ்சீவி மூலிகை கொண்டு வர முயன்றார். அம்மூலிகையோ இவருடைய பிடிக்கு அகப்படாமல் இடம் மாறி மாறிச் சென்றது. 'தம்பனா' எனும் மந்திரத்தால் போகர் அம்மூலிகையை ஓரிடத்தில் நிலைக்கச் செய்து கைப்பற்றினார்.

சித்தர்கள் வாழ்வில் நடைபெற்றதாகவும் சித்தர்கள் நடத்தியதாகவும் சொல்லப்படும் சித்துக்கள் பற்றிய செய்திகள் யாவும் செவி வழிச் செய்திகளாகவும் அவற்றின் குறிப்புகளாகவும் கிடைக்கின்றன. இவற்றை வரலாற்றுச் சான்றுகளாக எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்? சித்தர்களின் வாழ்க்கை வரலாறும் காலமும் கேள்விக் குறிகளாகவே இருக்கும் பொழுது அவர்களுடைய வாழ்வில் நடைபெற்ற சித்துக்கள் பற்றிய செய்திகளை மட்டும் எவ்வாறு ஏற்க முடியும்? என்றாலும் தொடர்ந்து சொல்லப்பட்டு வரும் இச்செய்திகளில் ஒன்றிரண்டேனும் ஓரளவேனும் உண்மையாக இருக்கக்கூடும் என்றே எண்ணத் தோன்றுகின்றது. இச்சித்தர்கள் கூறும் பல நுட்பமான செய்திகளைக் கொண்டு பார்த்தால் அவர்கள் வாழ்வில் இயற்கை மீறிய செயல்கள் நடந்திருக்கக் கூடும் என்று கருத வேண்டியுள்ளது.

'சித்து' எனப்படும் இயற்கை மீறிய ஆற்றல் கைவரப் பெற்றவர்களாக சித்தர்கள் இருந்தனர் என்பதை அவர்களைப் பற்றிய செய்திகள் பலவும் வலியுறுத்துகின்றன. இதன் அடிப்படையில், 'சித்துக்கள் கைவரப் பெற்ற அனைவரும் சித்தர்கள்' என்று தீர்மானிக்க முயல்வது பொருந்தாது. அது உண்மைக்கு மாறானதும் கூட. சித்துக்கள் கைவரப் பெறுவதில் நிறைவு காணாமல் அதற்கும் அப்பால் ஏதோ ஒரு நிலையைச் சித்தர்கள் நாடினர் என்ற குறிப்பு சித்தர் பாடல்களில் பல இடங்களில் கிடைக்கின்றது. சித்துக்கள் கைவரப் பெற்றுங்கூடச் சித்தர் நிலை எனும் பூரண நிலை கிட்டாமல் இருக்கக் கூடும் என்பதையே அக்குறிப்பு நமக்குப் புலப்படுத்துகின்றது.

சித்துக்கள் பொதுவாக எண் வகைப்படும். அவற்றை அணிமா, மகிமா, லகிமா, கரிமா, பிராத்தி, பிரகாமியம், ஈத்துவம், வசித்துவம் என்று வட மொழியில் கூறுவர். இவற்றைத் தமிழில் முறையே, 'அணுவைப் போல் நுண்மையாதல்', 'மிகப் பெரியதாதல்', 'மிக நுண்மையாதல்', 'மிகு எடையாதல்', எங்கும் செல்லும் ஆற்றல்', 'எண்ணியது எய்தும் ஆற்றல்', 'எதையும் ஆக்கும் ஆற்றல்', எவரையும் தன்வயப்படுத்தும் ஆற்றல்', எனக்கூறலாம்.

சித்தர்கள் சிலர், சித்துக்கள் அறுபத்து நான்கு வகைப்படும் என்பர். சித்தர்களின் சித்து அறுபத்து நாலு என்ற தொடர்கள் சித்துக்கள் அறுபத்து நான்கு என்ற குறிப்பைத் தருகின்றன. திருவளையாடல் புராணத்தில் 'எல்லாம் வல்ல சித்தரான படலமும்', 'அட்டமாசித்துப் படலம்' ஆகிய பகுதிகள் பல்வேறு சித்துக்கள் பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றன.

சித்துக்களின் எண்ணிக்கை வேறுபட்டாலும் பொருள் வேறுபடவில்லை. 'சித்து' என்றால் 'இயற்கை கடந்த செயல்' என்றே எல்லா இடங்களிலும் பொருள் படுகிறது. இயற்கை கடந்த செயல்கட்கும் எண்ணிக்கை இல்லை. அது போலவே, இயற்கை கடந்த செயல்கட்கும் பட்டியல் வரைய இயலாது என்றாலும், சித்துக்கள் அனைத்தையும் பொதுவாக எண் வகையாக்கியே கூறுகின்றனர்.

சித்தர்களின் சித்தாடும் வல்லமை பற்றியும் அற்புதச் செயல்கள் பற்றியும், செவி வழிச் செய்திகளும், இலக்கிய குறிப்புகளும் கூறுகின்றன என்றாலும் சித்தர்கள் அனைவரும் சித்தாடினர் என்று கொள்ள வகையில்லை. சித்தாட விருப்பம் இல்லாமலும் தேவையில்லாமலும் வாய்ப்பு இல்லாமலும் சித்தர்கள் பலர் இருக்கக்கூடும். சித்தாடவில்லை என்ற ஒரே காரணத்தால் அவர்களை சித்தர் பட்டியலிலிருந்து நீக்கி விடுவது முறையாகாது. எனவே, 'சித்தாடுவோர் சித்தர்' என்று கருதுவது பொருந்துமாறில்லை.

இடைவிடாத முறையான யோகப் பயிற்சியாலும், திறத்தாலும் சித்துக்கள் கைவரப் பெறலாம் என யோக இலக்கியங்கள் பலவும் கூறுகின்றன. ஆன்ம நெடும் பயணத்தின் இடையே கிடைக்கும் நற்பேறுகள் இவை. ஆனால், சித்துக்கள் கைவரப் பெறுவதே சித்தர்களின் முழுமுதற் குறிக்கோள் என்றோ சித்தர் நிலை பற்றிக் கூறுவது பொருத்தமில்லை.

"அட்டமா சித்தி எனப்படும் எண் வகைச் சித்திகளும் இலட்சியமாகவன்றித் துணைப் பேறாகவே கொள்ளப்பட்டன."[25]

சித்துக்கள் எண் வகையாயினும் எத்துணை வகையாயினும் சித்தர்கள் அவற்றை விரும்பமாட்டார்கள். வெளிக்காட்டவும் மாட்டார்கள். அறிதோறும் அறியாமையைக் காணும் அறிஞன் போலச் சித்துக்கள் கைவரக் கைவர அவற்றில் நிறைவுறாது அதனினும் மேலான நிலை நோக்கிச் சித்தர்கள் செல்வர். ஆன்மப் பயணத்தின் மேற்படிக்குச் செல்லச் செல்ல இச்சித்துக்கள் யாவும் பயனற்றவையாகவே தோன்றும்.

தாயுமானவரும் தம் பாடலில் பதினொரு வகையான சித்துக்களைக் கூறி, அவற்றைப் பெற்றாலும் சிந்தையை அடக்கி 'சும்மா' இருப்பது அரிதென்று அப்பாடலை முடிக்கின்றார். சித்துக்கள் கைவரப் பெற்றதோடு நின்றுவிட்டால் அது முடிவு பெறாத ஆன்மப் பயணமேயாம். சித்தர் நிலை என்பது ஆன்மப் பயணத்தில் இறுதி நிலை. 'சும்மா' இருக்கும் 'சிவ' நிலை. 'சித்துக்கள்' கைவரப் பெற்றவர்கள் சித்தர்கள் என்பதைக் காட்டிலும் 'சிந்தை அடங்கிச் சும்மா இருக்கும் நிலை' அடைந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்று கூறுவது பொருத்தமாகத் தோன்றுகின்றது. ஆதாரங்களுக்கு அப்பால் இருக்கும் வெட்ட வெளியில் கலந்து பேரின்பத்தால் விழுங்கப்பட்டு மரணமிலாப் பெருவாழ்வில் மகிழ்வோரே சித்தர்கள். அதுவே சித்தர் நிலை; சிவ நிலை; ஆன்மப் பயணத்தின் முடிவு நிலை.

சித்தத் தெளிவு

அதிர்வுகளுக்கு நிலைக்களனாய் இருக்கும் சித்தத்தை உருக்கிச் செயலிழக்கச் செய்துவிட்டால் - அலைகளில்லா நீர்நிலை போல் ஆக்கி விட்டால் - பேரானந்த நிலை கிட்டும். 'அத்தகைய தெளிந்த சிந்தையில் இறைமை கண்டு இன்பம் சுவைப்போருக்குக் குற்றங்குறைகளில்லை, மான அவமானமில்லை; குலங்கோத்திரமில்லை; குணமும் குணக் கேடுமில்லை; நன்றும் தீதும் இல்லை; வேறுபாடுகள் ஏதுமற்ற இனிய நிலை அது'.

---

25. திருமந்திரக் கோட்பாடு, ப.125

தத்துவங்கள் கழன்றுவிட்டால் சித்தம் திரையற்ற நீர் போலத் தெளிவாக இருக்கும். இதுவரை கண்ட காட்சிகளும் அதிர்வுகளும் இல்லாமல் போய்விடும். பேரானந்தம் பெருக்கெடுக்கும். சித்தர்கள் இப்பேரானந்தத்தைச் சுவைத்தவர்கள்; இன்றும் சுவைக்கின்றனர். பூதங்கள், பொறிகள், புலன்கள் ஆகிய தத்துவங்கள் யாவும் ஆன்மாவைப் பிணைத்திருக்கும் சங்கிலிகள்; ஆன்மாவை அறியாமை இருளில் தள்ளி மூடிக் கிடக்கும் அறைச்சுவர்கள். இச்சுவர்கள் இடிபட்டுத் தரைமட்டம் ஆகிவிட்டால் இறைமையின் ஆனந்தத்தில் ஆன்மா ஒன்றிவிடும்.

சித்தர்கள் அனைவரும் சித்தமே சிவமான சீவன் முத்தர்கள். சிவ நிலையான சித்தம் உடையவர்கள் 'நான்' 'எனது' எனும் அக, புறப் பற்றுகளை அறுத்தவர்களாகவும் 'எதையும் உண்டு எங்கேயும் உறங்கும் மனப் பக்குவம் உடையவர்களாகவும்' இருப்பர். சிவநிலை எட்டிய சித்தம் அதிர்வேதும் இன்றிச் 'சும்மா' இருக்கும்.

ஆங்காரத்தை அடக்கி ஐம்புலன்களையும் அவை தொடர்பான தத்துவங்களையும் வேறுடன் சுட்டறுத்துத் தூங்காமல் தூங்கிச் சுகம் பெறுவதெக்காலம் என்று சித்தர் நிலை அவாவிப் பத்திரகிரியார் பேசுகின்றார்.

சாதாரண மனிதனின் சித்தம் கரித்துண்டு போன்றது. பூமியின் ஆழத்தில் புதையுண்ட கரி இறுக்கத்தாலும், சூட்டாலும் உறுதியான வைரமாகிறது. அது போல இயம நியம விதிகளாலும் யோகப்பயிற்சிகளாலும் தியானத்தாலும் சாதாரணச் சித்தம் உறுதிப் பெற்று அதிர்வலைகள் ஓயப் பெற்ற சித்தமாகிறது.

சித்த ஒடுக்கம்

சித்தத்தை ஒடுக்குவதெப்படி? சிலருக்கு இறை அருளாலும் கடந்த பிறவிகளின் வினைப் பயனாலும் சித்தத்தெளிவு இயல்பாகவே கிட்டலாம். அத்தகையோர் அரிதானவர்கள், மற்றையோர் முயன்றே சித்தத்தை ஒடுக்க வேண்டும். பத்தி நெறி சித்தத்தை ஒருமுகப்படுத்த உதவுகின்றது. ஆனால், பத்தி நெறியைப் பினபற்றும் முறை வேறுபாடுகளால் பக்தர்கள் பலவகைப்படுகின்றனர். அதுபோலச் சித்த ஒடுக்கம் செய்யப் பலர் பல வழிகளைக் கையாள்கின்றனர்.

சித்தத்தை ஒடுக்க முயல்வோரை இருவகைப் படுத்தலாம். உலகு, உலகியல் தத்துவம் ஆகியவற்றை வெறுத்துப் புறக்கணித்துச் சித்த ஒடுக்கம் காண முற்படுவோரை 'மறுப்புக் கொள்கையர்' எனலாம். உலகையும், உலகியல்

தத்துவங்களையும் தன் ஆன்ம விடுதலைக்குத் துணை செய்யும் கருவிகளாகவும் ஆன்மப் பயணப் படிகளாகவும் கருதிச் சித்த ஒடுக்கம் காண முற்படுவோரை 'உடன்பாட்டுக் கொள்கையர்' எனலாம்.

இதுவரை சித்தர்கள் எனபவர்கள் யார் என்பது குறித்து விளக்கப்பட்டது. இனி தமது சித்துக்களாலும், மருத்துவ முறைகளாலும் சிறந்து விளங்கி, மனித சமூகத்திற்கு நன்மை புரிந்த சித்தர்கள் ஒவ்வொருவரைப் பற்றியும் தனித் தனியே காண்போம்.

அகத்தியர்

பதினெட்டுச் சித்தர்களுள் முதலாவதாக வைத்து எண்ணப்படுபவர் அகத்தியர். இவரைப்பற்றி பல்வேறு புராணக்கதைகள் வழங்கப்படுகின்றன. தாரகன் முதலிய அரக்கர்கள் உலகை வருத்தியதால் அவர்களை அழிக்க இந்திரன், வாயு, அக்னி ஆகியோர் பூமிக்கு வந்தனர். இவர்களை கண்ட அசுரர்கள் கடலுக்குள் ஒளிந்தனர். இந்திரனின் யோசனைப்படி அக்கினி வாயுவுடன் கூடி பூமியில் விழுந்து அகத்தியராய் அவதரித்தார் என்றும் மிர்திரர் குடத்தில் இட்ட வீரியத்தில் இருந்து உருவானவர் அகத்தியர் என்றும், அகத்தியர் தோற்றம் பற்றிப் பலவிதமாக கூறப்படுகிறது. முன்னொரு காலத்தில் நிருதர்களால் தமிழ்நாடு கைப்பற்றப்பட்டு பல நூறு ஆண்டுகள் அவர்களின் ஆட்சியின் கீழ் இருந்தது. நிருதர்கள் பொன், வெள்ளி, இரும்பு ஆகிய உலோகங்களால் தங்களது கோட்டைகளை அமைத்துக்கொண்டு ஆட்சி செய்து வந்தனர். அவர்களது ஆட்சியை ஒழிக்கப் பலரும் முயன்று தோற்றனர். இறுதியில் அவர்கள் சிவபெருமானிடம் சென்று முறையிட்டனர். அத்தருணம் சிவபெருமானுக்கும் உமையம்மைக்கும் திருமணம் நிகழவிருந்தது. ஆகையால் சிவன் நிருதர்களை அழிக்கத் தனக்கு பதிலாக அகத்தியரை தமிழகத்துக்கு அனுப்பி வைத்தார். இதனை அருணகிரியார் பாடும்பொழுது **"சிவனை நிகர் பொதியவரை முனிவன்"**[26] என்று பாடுகின்றார். தமிழகத்துக்கு அகத்தியரை அனுப்புகையில் அகத்தியரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க சிவபெருமான் அவருக்குத் தமிழ் பயிற்றுவித்து அனுப்பினார். இத்தகைய புராணக்கதைகளிலிருந்துதான் **"சிவன் வட மொழியை பாணினிக்கும் தென் மொழியாகிய தமிழை அகத்தியர்க்கும் கற்றுக்கொடுத்து இரு மொழிகளையும் வளரச்செய்தான்"**[27] என்ற கருத்துக்கள் நம்மிடையே நிலவுகின்றன.

----

26. நாம் போற்றும் சித்தர்கள், ப.9.

27. தமிழ் இலக்கிய வரலாறு, ப.19.

அகத்தியர் ஜோதிடக்கலையில் தேர்ந்தவர். இதன் காரணமாகத்தான் இன்றும் நம்மிடையே ‘அகத்திய நாடி’ என்ற நாடி ஜோதிட முறை பிரசித்தி பெற்று விளங்குகின்றது. காவிரி உருவாகக்காரணமாக இருந்தவர் அகத்தியர், அகத்தியரின் கமண்டலத்தில் இருந்து வழிந்தோடிய நீரே ‘காவிரி’ எனப்பெயர் பெற்றதாகப் புராணக்கதைகள் கூறுகின்றன. இலங்கை மன்னன் இராவணனை இவர்தம் இசைத்தறத்தால் வென்றவர். அகத்தியர் என்ற பெயர் அகத்தின் செயல் அறிந்து கூறிய காரணத்தால் இவருக்கு வழங்கலாயிற்று. அகத்தியருக்கு பல்வேறு பெயர்கள் உண்டு. அவற்றுள் சில குறுமுனி, கும்பமுனி, பொதிகைமுனி, தமிழ்முனி, அகத்திய மாமுனி, சித்த வைத்தியத்திற்கு இவர் செய்த பணி அளவிடற்கரியது. பல நோய்களுக்கும், மருத்துவ சந்தேகங்களுக்கும் சில ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தெளிவாக விளக்கம் கொடுத்துள்ளார். அகத்தியர் பெயரில் வெளியாகியுள்ள சமரசநிலைஞானம் என்னும் நூலில் உடம்பில் உள்ள முக்கியமான நரம்பு முடிச்சுகள் பற்றிய விளக்கம் காணப்படுகிறது. அகத்தியரின் அஷ்டமாசித்து எனும் நூலில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தோஷங்களைப் பற்றிய குறிப்பு காணப்படுகிறது. அகத்தியர் ஐந்து சாஸ்திரங்கள் என்னும் நூலில் பதினெட்டு வகையான மனநோய் பற்றியும் அதற்குரிய மருத்துவம் பற்றியும் விளக்கப்படடிருக்கின்றன. அகத்தியர் அனந்த சயனம் என்ற திருவனந்தபுரத்தில் சமாதியடைந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. ஒரு சிலர் அவர் கும்பகோணத்தில் உள்ள கும்பேசுவரர் கோவிலில் சமாதி கொண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றனர்.

அகத்தியர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

பஞ்சாமிர்தம், பழங்கள், சர்க்கரைப்பொங்கல், இளநீர் போன்றவற்றுடன் இளம் பச்சை நிற வஸ்திரம் அணிவித்து புதன்கிழமை பூஜை செய்யவும். நிறைவாக “ஓம் ஸ்ரீம் அகத்திய முனிவரே போற்றி” என்று நூற்றியெட்டு முறை சொல்லி ஆராதனை செய்ய வேண்டும்.

அகத்தியர் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- இசையிலும், கவிதையிலும் மேன்மையுண்டாகும்.
- கல்வித்தடை நீங்கும்.
- புதன் பகவானால் உண்டான தோஷம் நீங்கும்.
- முன்வினை பாவங்கள் அகலும்.
- பித்ரு சாபம் நீங்கி அவர்களின் ஆசி கிடைக்கும்.
- பேரும், புகழும், மதிப்பும் தேடி வரும்.

- பூர்வீக சொத்துக்கள் கிடைக்கும்.
- சகல விதமான நோய்களும் தீரும்.
- குடும்பத்தில் ஒற்றுமை உண்டாகும்.

திருமூலர்

திருமூலர் கைலாயப் பரம்பரையைச் சேர்ந்தவர். சித்தர்களில் முதலாமவரும், முதன்மையானவருமான சிவபெருமானிடமும், நந்தீசரிடமும் உபதேசம் பெற்றவர். இவரது இயற்பெயர் சுந்தரநாதர். இவருடைய வரலாறு பெரியபுராணத்தாலும், திருமந்திரத்தாலும் அறியப்படுகின்றது.

சுந்தரநாதர் திருக்கையிலாய மலையில் சிவனருள் பெற்றுத் திகழ்ந்த தவ யோகியரில் ஒருவர் தம்முடைய நண்பரான அகத்தியரைக் காண்பதற்காகப் பொதிகை மலையை நோக்கிப் புறப்பட்டுச் சென்றார். வழியில் உள்ள பல தலங்களையும் வணங்கிவிட்டுத் திருவாவடுதுறைக்கு வந்து சிவதரிசனம் செய்து சாத்தனூர் எனும் சிற்றூருக்கு வந்தார். அங்கே காவிரிக் கரையின் புல்வெளியில் பசுக்கூட்டம் கதறி அழுது கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தார். பசுக்களுக்கு அருகே சென்று பார்த்த போது அவற்றை மேய்த்துக்கொணடிருந்த மூலன் என்பவன் அவனது விதி முடிந்ததால், காலன் வந்து அவன் உயிரைக் கவர்ந்து செல்ல அவன் நிலத்தில் வீழ்ந்து கிடந்தான். பசுக்கூட்டத்தின் துயர் போக்கச் தம் உடலை ஒரு மலையின் குகைக்குள் மறைத்து வைத்து விட்டு மூலனின் உடலுக்குள் தம் உயிரைச் செலுத்திச் சுந்தரநாதர் மூலனாக எழுந்தார். பசுக்கூட்டம் தன் மேய்ப்பன் எழுந்ததைக் கண்டதும் மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக் குதித்தது. இந்நிகழ்வின் காரணமாகத்தான் சுந்தரநாதர் திருமூலர் என்று அழைக்கப் படுகின்றார். இதனை பெரியபுராணத்தில் கீழ் கண்ட பாடல் வழி அறியலாம்.

“கயிலாயத் தொரு சித்தர் பொதியிற் சேர்வார்
காவிரிசூழ் சாத்தனூர் கருது மூலன்
பயிலா நோயுடன் வீயத் துயர நீரும்
பசுக்களைக் கண்டு அவனுடலில் பாய்ந்து போத
அயலாகப் பண்டையுடல் அருளான் மேவி
ஆவடுதண் டுறையாண்டுக் கொடு பாவாகக்
குயிலாகும் அரசடியிலிருந்து கூறிக்
கோதிலா வடகயிலை குறுகினாரே”[28]

---

28. பெரியபுராணம், ப.198.

திருமூலரின் வாழ்க்கை குறித்துத் திருத்தொண்டர் புராணம் கூறும் வரலாறும், சதுரகிரி தலபுராணமும் திருமூலர் கூடு விட்டுக் கூடு பாய்கின்ற வித்தை தெரிந்தவர் என்பதையும் உடலை அழியாமல் பாதுகாக்கின்ற உயர்ந்த மூலிகைகள் குறித்து அறிந்திருந்தார் என்பதையும் புலப்படுத்துகின்றன. நாயன்மார் வரிசையில் சேர்க்கப்பட்ட ஒரே சித்தர் திருமூலர். இவர் தமது திருமந்திரம் என்னும் நூலில் வைத்தியம், வாதம், யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு துறைகளை பற்றிப் பாடியுள்ளார். திருமூலருக்குப் பல சீடர்கள் இருந்தனர். அவர்களுள்

“கலந்தரு காலாங்கர் தம்பால்அ கோரர்
நலந்தரு மாளிகைத் தேவர் நாதாந்தர்
புலங்கொள் பரமானந்தர் போக தேவர்
நிலந்திகழ் மூலர் நிரா மயத்தோரே”[29]

காலாங்கி நாதர், அகோரர், மாளிகைத் தேவர், நாதாந்தர், பரமானந்தர், போகதேவர் முதலானோர் தமது அருளால் அழியாமை பெற்றவர்கள் என்று திருமூலர் கூறுகின்றார். திருமூலரின் சீடர்களுள் காலாங்கிநாதரும் அவரின் வழியாகப் போகமுனிவரும் அவருக்கு ஏற்பட்ட அநேக சீடர்களும் சித்தர் நெறியை வெகுவாகப் பரவச்செய்தார்கள். திருமூலர் மாபெரும் தவயோகி. உடலைச் சுமை என்றும், ஊத்தை சரீரம், உப்பிருந்த பாண்டம் என்றும் பிறவியைப் பெருந்துன்பம் என்றும் பீடை என்றும் பழிப்பதையே பழக்கமாகக் கொண்டிருந்த சித்தர்கள் மத்தியில் திருமூலர் ஒருவர்தான் உடலின் சிறப்பை உயிரின் மாண்பை உணர்ந்து போற்றியவர். இதனைத் திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் இடம் பெற்றுள்ள, **“உடம்பை வளர்த்தேனே உயிரை வளர்த்தேனே”[30]**
என்ற பாடல் வரியின் மூலம் அறியலாம்.

“நானென்ற மேலச் சிதம்பரத்தில்
நாடிநின்ற திருமூலர் நாட்டந்தானே”[31]

---

29. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.29
30. திருமூலர் திருமந்திரம், ப.322
31. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.41

என்ற பாடல் வரிகள் திருமூலர் சிதம்பரத்தில் சமாதி கொண்டடிருக்கின்றார் என்று கூறுகின்றன, சிதம்பரம் நடராஜர் கோவிலில் மூலவர் சந்நிதியில் திருமூலர்தான் லிங்க வடிவில் எழுந்தருளியுள்ளார் என்றும் சித்தர்கள் தங்கள் உருவத்தை லிங்க வடிவமாக்கி நிலையுற்று இருப்பார்கள். இதுதான் சித்தர் சமாதி என்றும் கூறப்படுகிறது.

காலாங்கிநாதர்:

திருமூலரின் சீடர்களுள் முதன்மையானவர் காலாங்கிநாதர். இவர் ககன குளிகை உதவியால் விண்வெளியில் சென்றவர். இவரைப் பற்றிய செய்திகளைச் சதுரகிரி தலபுராணத்தின் வழி அறியலாம். இவருடைய காலத்தில் மிகப்பெரிய பிரளயம் ஒன்று ஏற்பட்டது. விடாது பெய்த மழையால் உலகம் வெள்ளத்தில் மூழ்கியது. பிரளயத்தில் இருந்து தம்மைக் காத்துக்கொள்ள காலாங்கிநாதர் ஒரு பெரிய மலைமேல் ஏறினார். அந்த மலையின் பெயர் சதுரகிரி. வெள்ளம் மேலே ஏற ஏற காலாங்கிநாதர் மலை உச்சிக்கு சென்றார். அங்கே அவர் பல ரிஷிகளையும் சித்தர்களையும் சந்தித்தார். அதன் பிறகு சதுரகிரி மலையில் தமது தவத்தைத் தொடங்கினார். நீண்ட காலம் தவம் செய்தார். காலாங்கிநாதர் தவம் செய்து கொண்டிருந்த வேளையில் ஒரு வணிகன் வந்து அவர் கால்களில் விழுந்து வணங்கினான். தான் ஒரு சிவாலயம் கட்டி வருவதாகக் கூறினான். அக்கட்டுமானத்திற்காகத் தம் சொத்துக்களைக் கூட விற்றுச் செலவு செய்திருப்பதாகவும் அவ்வாலயத்தை முடிப்பதற்கு இன்னும் பொன் தேவைப்படுவதாகவும் பணிந்து கூறினான். காலாங்கிநாதர் வணிகன் தன்னிடம் வேண்டிக்கொண்ட வேண்டுதலை ஏற்று மனமிரங்கி உதவும் எண்ணத்தில் மலையிலிருந்த அபூர்வ மூலிகைகளைச் சேகரித்து வகாரத்தைலம் செய்தார். அந்த வகாரத்தைலத்தால் பொன்னை உண்டாக்கினார். வணிகனே, சிவாலயம் கட்ட எவ்வளவு பொன் வேண்டுமோ தேவைக்கு அதை எடுத்துக்கொள்க என்றார் காலாங்கிநாதர். வணிகன் மனமகிழ்ந்து காலாங்கிநாதரை வணங்கி அவர் கொடுத்த பொன்னை தலைவணங்கி எடுத்துக்கொண்டு சென்று சிவாலயத்தைக் கட்டி முடித்தான்.

காலாங்கிநாதர் உருவாக்கிய வகாரத்தைலம் மேலும் மேலும் பொங்கிக்கொண்டிருந்தது. அத்தைலத்தை காலாங்கிநாதர் கிணற்றில் தேக்கி வைத்தார். அத்தைலம் செம்பொன்னை உருவாக்கக்கூடியது என்பதால் சிறுமதியாளர்களிடம் அகப்பட்டுவிடக் கூடாதென்பதற்காக அக்கிணற்றின் மேல் ஒரு பாறையைப் போட்டு மூடிவிட்டு அதன் நாலு திசைகளுக்கும் வராகி, காளி, பேச்சியம்மன், கருப்பண்ணன் ஆகிய தெய்வங்களைக் காவலுக்கு நியமித்து விட்டுத்

தவம் செய்வதற்காக வேறிடத்திற்குச் சென்று விட்டார். இவர் சரீரத்தை சித்தி செய்து கொள்வதற்குரிய காயகற்ப மூலிகைகளை அறிந்து வைத்திருந்தார். இவர் காஞ்சிபுரத்தில் முக்தி அடைந்துள்ளார் என்று போகர் கூறியுள்ளார். இதனை,

"ஆதியென்ற சிதம்பரமே திருமூலராச்சு
அவருடன் பதினெண் பேரதிலே யாச்சு
சோதியென்ற காலாங்கி நாதர் தாமும்
துலங்குகின்ற காஞ்சி புரந்தனிலே யாகும்"[32] - என்ற பாடலின் வழி அறியலாம்.

போகர்

போகமுனிவர் காலாங்கியின் சீடர் புலிப்பாணியின் குரு. போகர் என்ற பெயருக்கு நியாயமான ஒரு காரணம் கற்பிக்க விரும்புபவர் சகலத் துறைகளிலும் துறை போயவர் ஆகையால் போகர் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது என்றும், போ-யாங் என்ற பெயர் போ-யர் என்று மரியாதை நிமித்தம் அழைக்கப்பட்டு போகர் என்று மாறி இருக்கலாம் என்றும் கருதப்படுகிறது. அகத்தியர் போகரைச் சீன நாட்டவர் என்று கூறிகின்றார். ஆனால், **"போகர் தமிழகத்தில் இருந்தார் சீனத்துக்குச் சென்றார் அங்கே பல காலம் வாழ்ந்திருந்து சீன மொழியில் பல நூல்களைச் செய்தார். பின் தமிழ்நாட்டுக்குத் திரும்பி வந்தார் பழனி மலையில் வசித்து பழனி தண்டபாணி சிலையை நவபாஷாணக் கட்டால் அமைத்தார்"[33]** போகர் கூடுவிட்டுக் கூடு பாயும் வித்தை தெரிந்தவர். போகர் ரசவாதத்தில் தேர்ந்தவர். இவர் திருமூலரின் சீடரான காலாங்கி சித்தரின் சீடராக விளங்கியதால் இவர் திருமூலரின் பரம்பரை, திருமூலரின் பேரன் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றார்.

"ஒவ்வொரு மூலிகையின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் ஆய்வு செய்து அம்மூலிகையின் வேர், தண்டு, இலை, பூ, காய் கொட்டைகளின் தனித்தனி வேதியல் பண்புகளை ஆராய்ந்து போகர் கூறியுள்ள செய்திகள் போகர் நிகண்டு, போகர் கற்பம் 300 ஆகிய நூல்களில் இடம் பெற்றுள்ளன."[34] போகர் மூலிகைகளை மட்டுமின்றி இயற்கையின் பல்வேறு அம்சங்களையும் தன் ஆய்விற்கு உட்படுத்தியுள்ளார். கல், மண், பாறை அவற்றின் மீது உப்புக்கலந்த காற்றும், நீரும், பட்டதால் ஏற்பட்ட பாஷாணங்கள் குறித்தும் ஆய்வு செய்துள்ளார். மேனாட்டவரின் வேதியியல் கண்டுபிடிப்புகள் எல்லாவற்றையும் ஒட்டு மொத்தமாக சேர்த்தாலும்

---

32. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.43
33. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.47
34. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.74

போகர் என்ற ஒரு தனிமனிதர் தமது நூல்களில் கூறியுள்ள அறிவியல் உண்மைகளில் அரை பங்கு கூட தேறாது. ஆகவே போகரை வேதியியலின் தந்தை என்றே கூறலாம். போகரின் சமாதி பழனி ஆண்டவர் ஆலயத்தின் உட்பிராகாரத்தின் தென் மேற்கு மூலையில் உள்ளது.

"போகர் கதிர்காமம், திருச்செந்தூர், திருத்தணிகை , திருப்பரங்குன்றம் என்னும் இடங்களிலும் சமாதி நிலையில் இருந்தாரென்று கூறப்படுகிறது."[35]

போகர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேக சுத்தியுடன் சிறு பலகையில் மஞ்சளிட்டு பக்தியுடன் கோலமிட்டு அதன் மேல் ஸ்ரீமகா போகர் சித்தர் படத்தை வைத்து அதன்முன் மஞ்சள், குங்குமம், இட்டு அலங்கரிக்கப்பட்ட குத்து விளக்கில் தீபம் ஏற்ற வேண்டும். ஜாதி புஷ்பம் சம்பங்கிப்பூ, கதிர் பச்சை வைத்து மூல மந்திரமான "ஓம் ஆம் ஊம் ஸ்ரீமகா போகர் சித்தர் சுவாமியே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை செபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாகப் பால், பழம், தண்ணீர் வைத்து மனமுருகப் பிரார்த்தனை செய்து நிறைவாகத் தீப ஆராதனை செய்யவும்.

போகர் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- நிலத்தகராறு, சொத்து தகராறு, வழக்குகள் இவற்றின் பிரச்சனைகள் தீர்ந்து வெற்றி கிடைக்கும்.
- சொந்த வீடு, நிலம் இல்லாதவர்களுக்கு அவை கிட்டும்
- வீடு மனை விற்கும் வணிகர்களுக்கு ஏற்படும் தடைகள் விலகி வணிகம் பெருகும்.
- கட்டடப் பொருட்கள், கிரானைட் ஏற்றுமதி இறக்குமதி செய்பவர்களின் தொழில் தடை நீங்கி அதிக லாபம் கிடைக்கும்.
- செவ்வாய் தோஷம் நீங்கித் திருமணத்தடை முற்றிலும் நீங்கும்.
- பழனி தண்டாயுதபாணியின் அருள் கிடைத்து உடம்பில் உள்ள இரத்த சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள் அகலும். புத்திர பாக்கியம் கிடைக்கும்.
- அரசியலில் பெரும் வெற்றி கிடைக்கும்.
- போகருக்கு சிவப்பு வஸ்திரம் அணிவித்து செவ்வரளி புஷ்பங்களால் பூஜை செய்தால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும்.

---

35. நாம் போற்றும் சித்தர்கள், ப.59.

புலிப்பாணி

போகரின் சீடர் புலிப்பாணி. போகரது சமாதிக்கு இன்றும் புலிப்பாணி சாமியார் என்னும் ஒருவர் வழி வழியாக வழிபாடும், தொண்டும் செய்து வருவது போகரின் சீடர்தான் புலிப்பாணி என்பதை உறுதி செய்கிறது. புலி மேல் ஏறிச் சென்று வெறும் கையால் தண்ணீர் திரட்டிக் கொண்டு வந்து போகரிடம் கொடுத்ததால் இவருக்கு இப்பெயர் ஏற்பட்டதாகக் கூறுவர். பழனியில் போகர் இருந்தபோது தன் சீடனான புலிப்பாணியிடம் மூலிகை சேர்க்கப்போவதாகத் தெரிவித்தார். அதனால் நித்ய பூஜைகளை கவனித்து வருமாறு சொல்லி ஆகாய மார்க்கமாகச் சென்றார். சீன தேசத்தில் மக்கள் கூட்டத்தைக் கண்டு இறங்கினார். அங்கேயே பல காலம் தங்கினார். ஆண்டு பல கழிந்தது. போகர் வராததைக் கண்டு புலிப்பாணி யோசித்தார்.

மைசூரிலிருந்து வந்து தொண்டு செய்த ஒருவருக்கு உபதேசம் செய்து பழனி முருகனுக்கு பூஜை செய்யச் சொல்லிவிட்டு குருவைத்தேடி சீன தேசம் சென்றார் புலிப்பாணி. அங்கு போகரைச் சந்தித்தார். தவநிலை முழுவதும் இழந்த நிலையில் நான் எப்படி அங்கு வர முடியும் என்றார் போகர். அவரது தவ சக்தியைப் பெற புலிப்பாணி ஏற்பாடு செய்வதாக கூறினார். அதன்பின் குருநாதரை முதுகில் சுமந்துகொண்டு பழனிக்கு வந்து சேர்ந்தார். இழந்த வலிமை திரும்ப வருவதற்கு சீடனை உபதேசம் செய்யச் சொன்னார். இது முறையல்ல எனக் கூறி மறுத்து விட்டார் புலிப்பாணி. பின்பு தண்டத்தை வைத்து புலிப்பாணியை உபதேசிக்கச் செய்து, தண்டத்திலிருந்து உபதேசம் பெற்றார் போகர். அதன்பின் நெடுங்காலம் தவமிருந்து தன் பழைய நிலையைப் பூரணமாகப் போகர் பெற்றார். புலிப்பாணி வைத்தியத்திலும், சித்துக்கள் செய்வதிலும் தேர்ச்சிப் பெற்றிருந்தார். இவரது ஜீவ சமாதி பழனி அருகில் இருக்கும் வைகாவூரில் உள்ளது.

கருவூரார்

போகரின் சீடர் இவர். கருவூரில் பிறந்தவர். அம்பாளை வணங்கிச் சித்துக்கள் புரியும் ஞானத்தைப் பெற்றார். இவர் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களைக் கொண்டு சிலை செய்யும் திறன் பெற்றவர். பல்வேறு சிவ தலங்களுக்குச் சென்று அங்குள்ள சிவலிங்கங்களை தங்கத்தாலும் செம்பினாலும் செய்து வைத்தார். இரசவாதம் குறித்து அறிந்து வைத்திருந்தார். அன்பே சிவம் என்றார் திருமூலர். ஆனால் கருவூரார்,

“ஊரேது பேரேது சினமும் ஏது

ஓகோகோ அதிசயந்தான் என்ன சொல்வேன்

ஆறேது குளமேது கோயிலேது

ஆதி சிவத்தை அறிவதனால் அறியலாமே"[36]

என்ற பாடல் வரிகளில் அறிவே சிவம் என்கிறார். ஒரு முறை சோழ மன்னன் தஞ்சையில் கட்டியிருந்த சிவாலயத்தின் கருவறையில் லிங்கத்தை நிறுத்த இயலாத நிலை ஏற்ப்பட்ட பொழுது போகரின் ஆணைப்படி கருவூரார் சென்று கோயில் கருவறையில் லிங்கத்தை நிலைநிறுத்திய பின் கும்பாபிஷேகம் நிகழ்த்தப் பெற்றதாம். அதே போல் மற்றொரு முறை சோழமன்னன் இரணியவர்மன் என்பவன் தில்லைச்சிற்றம்பலத் திருக்குளமான சிவகங்கைத் தீர்த்தத்தில் நீராடினான். சோழமன்னன் தண்ணீருக்குள் மூழ்குகையில் இறைவனின் ஓங்கார நாதத்தைக் கேட்டதோடு இறைவனின் ஆடல் காட்சியையும் கண்டான். தான்கண்ட காட்சியை அப்படியே ஓவியமாகத் தீட்டி அதைச் சுத்தப் பொன்னால் அப்படியே சிற்பமாக வடித்துத் தரும்படி சிற்பிகளுக்கு உத்தரவிட்டான். சுத்தப் பொன்னைக் கொண்டு அவர்களால் சிலை செய்ய இயலவில்லை. போகரின் ஆணைப்படியும், ஆலோசனையின்படியும் கருவூரார் சென்று தங்கத்தோடு செம்பினைக் கலந்து சிலை வடித்துக் கொடுத்தார். சுத்தத் தங்கத்தால் சிலை செய்யாது செம்பு கலந்து செய்ததால் மன்னன் கோபம் கொண்டு கருவூராரரைச் சிறையில் அடைத்தார். கருவூரரை விடுவிக்க போகர் மன்னனிடம் சென்று சுத்தத் தங்கத்தால் சிலை செய்தால் அந்த சிலையிலிருந்து வெளிப்படும் ஒளி நாளாக நாளாக கண்களை குருடாக்கிவிடும். ஆகையால்தான் கருவூரார் பொன்னொடு செம்பையும் கலந்து சிலை செய்தார் என்ற அறிவியல் உண்மையை விளக்கினார். அதன் பிறகு மன்னனுக்குத் தெளிவு பிறந்து கருவூரரை விடுவித்தான். ஆதவதச்சன் விஸ்வகர்மாவின் மகனான மயன் குலத்தில் பிறந்தவர். அந்த தேவதச்சன் கூடத் தொழில் திறமையில் கருவூரார்க்கு ஈடாக மாட்டார் என்பதை போகர் கூறுகிறார். கருவூர் ஆலயத்தில் கருவூரார் சிலை பிரதிட்டை செய்யப்பட்டுள்ளது. தஞ்சை ஆலயத்திலும் கருவூராருக்குச் சிலை உள்ளது.

கருவூரார் வேதியர்களின் வெறுப்புக்கு ஆளாகினார். அவர்களால் கொலை செய்ய துரத்தப்பட்ட போது ஓடிச்சென்று கருவூர் சிவாலயத்தில் இருக்கும் லிங்கத்தை தழுவி இறைவனோடு ஐக்கியமானார் என்ற கதை கருவூரார் சமாதியடைந்த இடம் கருவூர் என கூறுகிறது. வேறு சில நூல்கள் இவர் திருக்காளத்தியில் சமாதி அடைந்துள்ளார் என்று கூறுகின்றன. இவரது வரலாற்றினை கருவூர் தலப்புராணத்தின் வழி அறியலாம்.

----

36. நாம் போற்றும் சித்தர்கள், ப.69.

கொங்கணர்

கேரளத்தின் கொங்கண தேசத்தில் பிறந்தவர் இவர். போகரின் சீடர். கொங்கண தேசத்தில் பிறந்ததால் போகர் இவரைக் கொங்கணர் என்று அழைத்தார். கொங்கணர் அம்பிகையை வழிபட்டவர். அம்பிகையை வழிபடும் முறையையும் மந்திரங்களையும் போகர் கொங்கணருக்கு உபதேசித்துள்ளார். கூடு விட்டு கூடு பாயும் வித்தையில் சிறந்து விளங்கினார் கொங்கணர். இரும்பையும் செம்பையும் தங்கமாக்கும் வித்தை அறிந்தவர். கொங்கணரைப்பற்றி ஒரு பழமொழி சொல்வதுண்டு அது,

“கொக்கென்று நினைத்தாயோ கொங்கணவா” என்பது.

ஒருமுறை கொக்கு ஒன்று கொங்கணரின் தலையில் எச்சமிட்டதாம், அதனால், கோபம் அடைந்த கொங்கணர் அந்த கொக்கை விழித்துப் பார்த்ததால் அந்தக் கொக்கு கொங்கணரின் கோபப்பார்வை தாங்க முடியாமல் எரிந்து சாம்பலானது. மற்றொரு நாள் திருவள்ளுவர் வீட்டிற்கு பிச்சையின் பொருட்டு வந்தார். அந்நேரத்தில் வாசுகி அம்மையார் திருவள்ளுவருக்கு உணவு பரிமாறிக்கொண்டிருந்தார். அதனால், அம்மையார் சிறிது நேரம் கழித்து உணவை எடுத்துக் கொண்டு பிச்சையிட வந்தார். சினம் கொண்ட கொங்கணர் மாதே காலதாமதம் ஏன் என கோபத்தோடு நோக்கினார். ஆனால் கொக்கு போல வாசுகிஅம்மையார் எரிந்து சாம்பலாகிவிடவில்லை அதைக் கண்டு திகைத்தார் கொங்கணர். வாசுகிஅம்மையார் நகைத்தவாரே ‘கொக்கென்று நினைத்தாயோ கொங்கணவா’ எனக்கூறினார். வீட்டுப்படி தாண்டாத இந்த அம்மையாருக்குத் தன் செயல் எப்படித் தெரிந்தது என யோசித்து அவரது கற்பின் வலிமையை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்டுக் கொண்டார். ஒழுக்கமே யாவற்றிலும் உயர்ந்தது என்பதை உணர்ந்தார். வள்ளுவர் இல்லத்திலிருந்து வரும் வழியில் பெற்றோரைத் தெய்வமாகப் போற்றி வரும் தர்மவியாதன் என்பவரை கொங்கணர் சந்தித்தார். கொங்கணரைக் கண்டதும் வாசுகி அம்மையார் நலமா என தர்ம வியாதன் கேட்டான். கொங்கணர் வியப்புடன் நான் வள்ளுவர் வீட்டிலிருந்து வருவது உமக்கு எப்படித் தெரியும் என்று கேட்டார். அதற்கு தர்மவியாதன் வாசுகி அம்மையார் பதிபக்தி கொண்டவர். நான் பெற்றோர்கள்தான் தெய்வம் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுபவன் இதனால் எங்களிடம் ஏதோ சக்தி இருக்க வேண்டும் என்று கூறி விடை பெற்றான். இதிலிருந்து கொங்கணர் ஒழுக்கமும், தன்னடக்கமும் மனிதனிடம் தெய்வ சக்தியை உண்டாக்குகிறது என்பதை உணர்ந்து கொண்டார். போகரின் கட்டளைப்படி திருமழிசை ஆழ்வாரிடம் பாடங்கற்றுக்கொண்டு நிலையான தவத்தில் ஈடுபட்டு தன் தவத்தின் பலனை அடைந்தார். கொங்கணர் திருவேங்கட மலையில்

தவம் செய்து அங்கேயே ஜீவசமாதியில் அமர்ந்தார் என்றும் வேங்கடநாதனின் சிலைக்குக் கீழே இன்றும் யோக சமாதியில் கொங்கணர் அமர்ந்திருப்பதாகவும் கூறப்படுகின்றது.

கொங்கணர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

அகப்புறத் தூய்மையுடன் பூஜையைத் துவக்க வேண்டும். கொங்கணர் படத்தை வைத்து, சுத்தமாக விளக்கிய குத்து விளக்கிற்கு மஞ்சள், குங்குமம் மலரிட்டு முக்கூட்டு எண்ணெய் தீபமேற்றி பூஜையைத் துவங்க வேண்டும். வில்வம், சாமந்தி, அரளி ஆகியவற்றைக் கொண்டு "ஓம் ஸ்ரீம் கொங்கணமுனி சித்தர் பெருமானே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபித்துப் பிரார்த்தனை செய்து நிறைவாகத் தீபாராதனை செய்ய வேண்டும்.

கொங்கணர் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- மனவளர்ச்சி அபிவிருத்தி ஏற்படும்.
- கேது பகவானின் தோஷம் நீங்கி களத்திர தோஷமின்றி திருமணம் நல்ல முறையில் நடக்கும்.
- தியானம் கைகூடும்.
- சகவாச தோஷம் நீங்கும்.
- தீய பழக்கங்கள் விலகும்.
- ஞாபக சக்தி உண்டாகும்.
- உறவினர்களின் பலம் உண்டாகும்.
- முன் கோபமுள்ளவர்கள் சாந்தமாவார்கள்.

கொங்கணருக்கு மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு வர்ணங்கள் உடைய வஸ்திரம் வைத்து பூஜை செய்யலாம். வழிபட சிறந்த நாள் வெள்ளிக்கிழமை. நிவேதனம்: தயிர்சாதம், கல்கண்டு, பழங்கள்.

சட்டைமுனி

இவர் சட்டைமுனி என்றும் சட்டைநாதர் என்றும் வழங்கப்படுகின்றார். சட்டைமுனி சிங்கள நாட்டைச் சேர்ந்தவர். இவரது பெற்றோர்கள் தமிழ் நாட்டிற்கு பிழைப்பைத் தேடி வந்தார்கள். சட்டைமுனி கோயில் வாசலில் நின்று யாசகம் பெற்று தம் தாய் தந்தையருக்கு உதவி வந்தார். இல்லறத்தில் ஈடுபட்டார். அதில் அவர் மனம் லயிக்கவில்லை. ஒரு நாள் கோயில் வாசலில் யாசகத்திற்காக நின்று கொண்டிருந்த போது ஒரு தவசியைக் கண்டார். அத்தவசியுடனே எங்கும் சுற்றித்

திரிந்து போகரின் சீடராகி ஞானம் பெற்றார். சட்டைமுனி போகரின் சீடராக வாழ்ந்த காலத்தில் கொங்கணர், கருவூரார் ஆகியோருடன் நட்பு ஏற்பட்டது. கருவூரார்

“விட்டுடன் மலையிலேறி வேதை களநேகஞ் செய்து

சட்டமதாக வேதான் சதுரமாகிரியில் வந்து

மட்டுடன் பிராமண தேகமதனிலே நுழைந்து கந்து

திட்டமாய்க் கற்பங் கொண்டு சிறப்புட னிருந்தார் பாரே”[37]

என்ற பாடல் சட்டைமுனி சேணியர் குலத்தில் பிறந்தார். நெய்தல் தொழில் புரிந்தார். தமிழ் கற்றார். ஞானம் கொண்டார். சதுரகிரி சென்று சேர்ந்தார். வாதம் புரிந்து நிறைய வேதியல் வித்தைகளைப் புரிந்தார். கூடு விட்டு கூடு பாய்ந்தார் என்று கூறுகின்றது. சட்டைமுனி திருகையிலாயத்திற்கு அடிக்கடி சென்று வருவார். அங்குள்ள குளிரைத் தாங்க இயலாமல் கம்பளிச்சட்டை அணிந்தார். இவருக்குக் கயிலாய கம்பளிச்சட்டைமுனி என்ற பெயரும் உண்டு. இரசவாதம் அறிந்தவர். சட்டைமுனியை வைணவராக உணர்ந்த திருமால் அடியவர்கள் இவர் ஸ்ரீரங்கத்தில் ஜீவசமாதி அடைந்தார் என்கின்றனர். இதற்கு காரணம் சட்டைமுனி திருவரங்கத்திற்கு வந்திருந்த பொழுது கோயில் கதவுகள் அடைக்கப்பட்டுவிட்டது. அப்பொழுது கோயில் வாசலில் நின்று “அரங்கா!” என மூன்று முறை அழைத்ததும் இறைவனின் அற்புத தரிசனம் சட்டைமுனிக்குக் கிடைத்தது. அச்சமயம் சத்தம் கேட்டு வந்த ஊரார் சட்டைமுனியை நோக்க அரங்கனின் நகைகள் சட்டைமுனியின் உடலில் காணப்பட்டன. கள்வனோ என எண்ணி ஊரார் சட்டைமுனியை வினவ சட்டைமுனி அவர்கள் அனைவரின் முன்னிலையிலும் அரங்கனை மூன்று முறை அழைத்தார். அடுத்த வினாடி கோயில் மணி, மேளதாளம், முரசொலி ஆகியவை அதிர்ந்தது. இறைவனின் ஆபரணங்கள் ஒவ்வொன்றாக கழன்று சட்டைமுனியின் மேனிக்கு வந்து சேர்ந்தன. இக்காட்சியைக் கண்டு ஊரார் வியந்து நிற்கும் வேளையில் அனைவரும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போது சட்டைமுனி இறைவனோடு ஒன்றாகக் கலந்தார் என்று கூறப்படுகின்றது. சட்டைமுனி சைவராதலால் சீர்காழியில் ஜீவசமாதி அடைந்தார் என்றும் கூறப்படுகின்றது.இவர் ஆரூரில் சமாதி அடைந்தார் என்றும் கூறப்படுகின்றது.

----

37. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.121.

சட்டைமுனிசித்தரை வழிபடும் முறை

தேகசுத்தியுடன் சிறு பலகையில் மஞ்சளிட்டு மெழுகி அப்பலகையின் மேல் சட்டைமுனி சித்தர் படத்தை வைத்து அதன் முன் மஞ்சள், குங்குமம் வைத்துக் குத்து விளக்கில் தீபம் ஏற்ற வேண்டும். பின் ஜாதிப்பூ அல்லது விருட்சிப்பூ அல்லது வில்வம் கொண்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும். பிறகு "ஓம் ஸ்ரீம் சட்டைமுனி சித்தரே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை மனதார ஜெபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாகப் பானகம் அல்லது தேன், கதளி (செவ்வாழை) வைத்து படைத்து பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். நிறைவாகத் தீபாராதனை செய்யவும்.

சட்டைமுனிசித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்

- சித்த பிரமை கோளாறு, மனோவியாதி, பைத்தியம் பிடித்தது போல் உள்ள நிலை மாறும்.
- மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு அறிவு அபிவிருத்தி ஏற்படும்.
- மூளையில் ரத்தம் உறைதல், மன உளைச்சல், வீண் பிரமை, தனக்குத்தானே பேசிக் கொள்ளும் தன்மை அகன்று தெளிவு ஏற்படும்.
- போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமை ஆகுதல், புகை பிடித்தல், குடிப்பழக்கம் அகலும்.
- கேது பகவானால் ஜாதகத்தில் ஏற்படும் திருமணத்தடை மற்றும் களத்திர தோஷம் நீங்கும். திருமணம் நல்ல முறையில் நடக்கும்.
- ஆனமீகப் பாதையில் உள்ள முன்னேற்றத் தடை அகலும்.
- இவருக்கு பல வர்ணங்கள் கலந்த வஸ்திரத்தை அணிவிக்லாம்.
- பூஜை செய்து வழிபட வேண்டிய சிறந்த நாள் வெள்ளிக்கிழமை.

பாம்பாட்டிச் சித்தர்

பாம்புகளைப் பிடிப்பதையும், படமெடுத்து ஆடச்செய்வதையும் அவற்றிலிருந்து விஷத்தை தனியே பிரித்தெடுப்பதையும் தொழிலாகக் கொண்டிருந்தவர் பாம்பாட்டிச் சித்தர். எப்படிப்பட்ட கொடிய விஷமுடைய பாம்பாக இருப்பினும் அதன் விஷத்தைக் கக்கச் செய்து சாதாரண பாம்பாக மாற்றிவிடக் கூடியவர். விஷ முறிவு மூலிகைகள் குறித்து நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தார். விஷக் கடிக்கு வைத்தியராக திகழ்ந்தவர். மருதமலையில் விஷ வைத்திய ஆராய்ச்சிக் கூடமே நடத்தி வந்ததாகக் கூறப்படுகின்றது. வைத்தியர் சிலர் நவரத்தினப் பாம்பு குறித்தும் அதன் சிறப்பு குறித்தும் இவரிடம் கூற அதனைப் பிடித்தே தீர வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் மலையெங்கும் சுற்றித் திரிந்தார். அவ்வேளையில் திடீரென சிரிப்பொலி கேட்டது. சிரிப்பொலிக்கு உரியவர்யாரெனத் தேடினார்.

சட்டைமுனிச்சித்தர் அவர் முன் தோன்றினார். சட்டைமுனி பாம்பாட்டிச் சித்தருக்கு உபதேசித்தார். உடலுக்குள் இருக்கும் பாம்பை ஆட்டுபவன்தான் அறிவாளி அதை அடக்கி ஆள்பவர்கள்தான் சித்தர்கள். அடக்கத் தெரியாதவர்கள் அனைவரும் சாதாரண மனிதர்கள். உடம்பின் உள்ளே இருக்கும் அந்தப் பாம்பை அடக்க வழி தேடு. இருக்கும் பாம்பை விட்டு இல்லாத பாம்பைத் தேடி ஓடாதே என்று கூறினார். உடலுக்குள் இருக்கும் பாம்பு குறித்து அறிய விளைந்து பாம்பாட்டிச் சித்தர் சட்டைமுனியிடம் வினவினார். பாம்பாட்டிச் சித்தரின் கேள்விக்கு சட்டைமுனி விடை தந்து விளக்கினார். அதாவது இறைவனின் படைப்பில் அற்புதமானது இவ்வுடம்பு. இதற்குள் ஆதியில் இருந்தே ஒரு பாம்பு தலைகீழாகத் தொங்கிக்கொண்டு இருக்கிறது. அதன் பெயர் ‘**குண்டலினி**’ தூங்கும் பாம்பு அறிவை சுருக்குகிறது. அறியாமை இருளை மேலோங்கச் செய்கிறது. இந்த பாம்பை யாரும் அறியவில்லை. உடம்புக்குள் இருக்கும் ஆத்மரூபத்தை அறிந்து கொண்டால் தெய்வ தரிசனம் கிடைக்கும். இறைவனை நினைத்துத் துதிப்பவர்களுக்குச் சுவாசம் ஒடுங்கும். அதன் விளைவாகக் குண்டலினி என்ற பாம்பு விழித்துக்கொள்ளும். தியானம் செய்வதன் மூலம் குண்டலினியின் வால் கீழாகவும், தலை மேலாகவும் குணடலினி என்ற அந்தப் பாம்பு சிவத்தில் ஒடுங்கும். நமது ஆன்மா அறிய வேண்டியவைகளை அறிந்து ஆனந்த மயமாகும் என்றார். இதைக்கேட்ட பாம்பாட்டிச் சித்தர் சாதாரண வாழ்வை விடுத்து ஞான வாழ்வை நோக்கி பயணத்தைத் தொடர்ந்தார். சட்டைமுனியின் அருளாசியாலும் உபதேசத்தாலும் பாம்பாட்டிச் சித்தர் பல்வேறு சக்திகளை அடைந்தார்.இவர் கூடுவிட்டுகூடு பாயும் சக்தி படைத்தவர். முற்போக்குச் சிந்தனை கொண்டவர். உதாரணமாக புண்ணிய நதிகளில் நீராடுவோரை சாடுகிறார். நல்ல தண்ணீரில் நாள் முழுக்கக் கழுவினாலும் மீனின் நாற்றம் போகுமா? தீர்த்தமாடி வருவதால் தேகத்தின் மலம் அதாவது, ஆணவம், கன்மம், மாயை நீங்கிவிடுமா நீங்காது என்ற கருத்தினை,

“நாறுமீனைப் பலதரம் நல்ல தண்ணீரால்
நாளும் கழுவினும், அதன் நாற்றம் போமோ?
கூறும் உடல் பல நதியாடிக் கொண்டதால்
கொண்ட மலம் நீங்காதென்று ஆடு பாம்பே”[38]

----

38. நாம் போற்றும் சித்தர்கள், ப.127.

என்ற பாடலின் மூலம் உணர்த்துகிறார். பாம்பாட்டிச் சித்தர் தவம் செய்த குகை மருதமலையில் உள்ளது. அங்கிருக்கின்ற மருதமர நீரூற்றினை முருகன் பாம்பாட்டிச் சித்தரின் தாகம் தீர்ப்பதற்காக உருவாக்கினார் என புராணக்கதைகள் கூறுகின்றன. பாம்பாட்டிச் சித்தர் மருதமலையில் சமாதி கொண்டிருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. போகரின் ஜனனசாகரத்தில் இவர் துவாரகையில் சமாதி கொண்டிருப்தாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

பாம்பாட்டிச் சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேக சுத்தியுடன் சிறு பலகையில் மஞ்சளிட்டு மெழுகி பக்தியுடன் கோலமிட்டு அதன் மேல் பாம்பாட்டிச் சித்தர் படத்தை வைத்து மஞ்சள், குங்குமம் வைத்து அலங்கரிக்கப்பட்ட குத்து விளக்கினை ஏற்றி வைக்க வேண்டும். பின்னர் அல்லி, தாமரை, தாழம்பூ, சம்பங்கி ஆகிய மலர்களை கொண்டு “ஓம் வசி ஸ்ரீபாம்பாட்டிச் சித்தரே போற்றி”என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். பின்னர் நிவேதனமாகச் சர்க்கரைக் கலக்காத பச்சைப்பாலையும், வாழைப்பழங்களையும் வைத்து பிரார்த்தனையை மனமுருகக் கூற வேண்டும்.

பாம்பாட்டிச் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- நாகதோஷம் அகலும்.
- மாயை அகன்று மனத்தெளிவு பிறக்கும்.
- கணவன், மனைவி இடையே உள்ள தாம்பத்ய பிரச்சனைகள் அகலும்.
- போதை, குடி, புகை பிடித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் அகலும்.
- வெளிநாட்டில் வேலைவாய்ப்பு, வெளிநாட்டு பிரயாணங்கள் உண்டாகும்.
- ஜாதகத்தில் ராகு பகவானால் ஏற்படக்கூடிய களத்திர தோஷம் நீங்கும். நல்ல இடத்தில் திருமணம் நடக்கும்.
- ஏற்றுமதி, இறக்குமதி வியாபாரம் ஓங்கும்.
- வீண்பயம் அகன்று தன்பலம் கூடும்.
- நரம்பு சம்பந்தமான கோளாறுகள் அகலும்.
- இவருக்கு கருப்பு வஸ்திரம் அணிவித்து வழிபடுதல் சிறப்பானது.
- பூஜை செய்ய உகந்த நாள் சனிக்கிழமை.

கோரக்கர்

கோரக்கர் அட்டமாசித்தி பெற்ற மச்சேந்திரர் எனும் முனிவரின் சீடராவார். ஒருமுறை சிவபெருமான் உபதேசித்த தாரக மந்திரத்தைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த

கருவுற்ற மீனானது சிவனது உபதேசத்தைக் கேட்டதால் ஒரு அழகிய ஆண்குழந்தையை ஈன்றது. மீனின் வயிற்றிலிருந்து வெளிவந்த குழந்தை சிவனையும் பார்வதியையும் வணங்கி நின்றது. சிவன் அக்குழந்தையை ஆசீர்வதித்து மச்சேந்திரர் எனப்பெயர் சூட்டினார். மேலும் அக்குழந்தையிடம் நாடெங்கும் சென்று தமது நெறியைப் பரப்பி மக்கள் துயர் துடைக்கும்படி கூறினார். சிவனருள் பெற்ற மச்சேந்திரர் ரசவாதமும் மக்களின் நோயினைத் தீர்க்கும் மருத்துவ முறைகளும் அறிந்து உலகிற்கு நலம் பயந்தார். ஒரு முறை மச்சேந்திரர் கொல்லிமலையிலிருந்து பொதிகை மலைக்குச் செல்லும் வழியில் சம்பல்பட்டி எனும் ஊருக்கு வந்தார். அங்கே ஒரு இல்லத்தின் கதவைத் தட்டி குடிக்கத் தண்ணீர் கேட்டார். மச்சேந்திரரைப் பார்த்தவுடன் துறவி என அறிந்து சிவராம தீட்சிதர் என்பவர் வீட்டிற்குள் அழைத்துச் சென்று உணவளித்தார். சிவராம தீட்சிதரும் அவரது மனைவியும் உணவளித்த மகிழ்ச்சியில் பொதிகை மலைக்குப் புறப்படத் தயாரானார். அவ்வேளையில் மச்சேந்திரர் சிவராம தீட்சதரின் மனைவியின் முகத்தில் சோகம் படர்ந்திருப்பதைக் கண்டு காரணம் வினவினார். அந்தப் பெண்மணி தங்களது பிள்ளையில்லாக் குறையினை கூறினார். உடனே மச்சேந்திரர் திருநீருடன் ஓத வேண்டிய மந்திரத்தைக் கூறி நீராடிய பின்பு இதை நீரிலிட்டு பருகுவதுடன் நான் தரும் பச்சிலையையும் மென்று விழுங்கினால் குறைதீரும் என்று கூறி விட்டு பொதிகை மலைக்குப் புறப்பட்டுவிட்டார். மச்சேந்திரர் கொடுத்த பச்சிலையால் மனமகிழ்ந்த அப்பெண்மணி தன் அண்டை வீட்டுப் பெண்ணிடம் நடந்ததைக் கூறினாள். இதைக் கேட்ட அண்டைவீட்டுப் பெண் சிவராமரின் மனைவியிடம் அந்த சாமியார் உன்னை வசியம் செய்ய எதையாவது கொடுத்திருப்பார். ஆதலால் அதை உண்ணாதே எனக் கூறி குழப்பமடையச் செய்தாள். இதை நம்பிய சிவராமனின் மனைவி மச்சேந்திரர் கொடுத்தவற்றை அடுப்பிலிட்டுவிட்டாள். அவை சாம்பலானதும் குப்பையில் கொட்டினாள். பத்து ஆண்டுகள் கழிந்த பின்பு மச்சேந்திரர் சம்பல் பட்டிக்கு வந்த பொழுது சிவராமரின் வீட்டிற்கு சென்றார். சிவராமரின் மனைவிக்கு மச்சேந்திரரை அடையாளம் தெரியவில்லை. பின்பு மச்சேந்திரர் முன்பு தான் வந்து போனதையும் குழந்தை பிறக்க வழி கூறியதையும் நினைவு படுத்தினார். யாவற்றையும் சொல்லி விட்டு எங்கே உன் பிள்ளை கூப்பிடு என மச்சேந்திரர் கூறினார். அந்தப் பெண்மணி அண்டை வீட்டுப் பெண் தன்னிடம் கூறிய செய்திகளையும் அதைக் கேட்டு தான் செய்த காரியத்தையும் மச்சேந்திரரிடம் கூறினாள். அதைக் கேட்ட மச்சேந்திரர் குப்பை கொட்டிய இடத்தைக் காட்டு என்றார். அந்தப் பெண்ணும் அந்த இடத்தைக் காட்டினாள். அந்த இடத்தை நோக்கி மச்சேந்திரர் 'கோரக்கா எழுந்து வா' என்று அழைத்தார். உடனே, ஒன்பது வயது சிறுவன் வெளிவந்தான். அந்தப் பெண்மணி மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தாள். அதன்பிறகு கோரக்கர் மச்சேந்திரரின் சீடராகவும்

சித்தாடுவதில் சிறந்தவராகவும் திகழ்ந்தார். கூடு விட்டுக் கூடு பாயும் திறம் படைத்தவராய் விளங்கினார். ஒருமுறை பிரம்மமுனி, கோரக்கர் இருவரும் இணைந்து யாகம் செய்து கொண்டிருந்த வேளையில் அவர்களுடைய யாகத்தை தடை செய்யும் பொருட்டு வந்த இருள்மாயை, மருள்மாயை என்னும் இரு தேவ கன்னிகளையும் தங்கள் தவ வலிமையால் செடிகளாக மாற்றினர். பிரம்ம முனிவரால் உண்டாக்கப்பட்ட செடி பிரம்மபத்திரம் (புகையிலை) எனப்பெயர் பெற்றது. கோரக்கர் உருவாக்கிய செடி கோரக்கர் மூலிகை (கஞ்சா) என்று பெயர் பெற்றது.

“அகத்தியர் 1200 என்ற நூல் கோரக்கர் உரைத்த மூலிகை மருத்துவத்தால் மக்கள் நெடுங்காலம் நோயின்றி வாழ்ந்தார்கள் எனக்குறிக்கின்றது.”[39]

ஒருமுறை சிவபெருமானும், உமையம்மையும் சித்தர்களில் யார் தலையாய சித்தர் என்பதை அறிய விரும்பினர். அதற்கு இறைவன் வடக்குப் பொய்கைநல்லூரில் சித்தர்களிடம் எழுந்தருளி செப்புக்காசுகளைக் கொடுத்துத் தங்கமாக மாற்றும்படி கூறினார்.மற்ற சித்தர்கள் அனைவரும்இறைவன் அளித்த செப்புக்காசுகளை மாற்றுயர்ந்த பொன்னாக மாற்றினார். ஆனால், கோரக்கரோ இறைவன் அளித்த செப்புக்காசுகளை ஆயிரத்து எட்டு மாற்றுத்தங்கமாக மாற்றிக்காட்டினார். அந்தக் காசுகள் கண்ணைப் பறிக்கின்ற அளவிற்குப் பிரகாசமாக ஒளிவீசின. கோரக்கருக்கும் பிற சித்தர்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு கண்டு சிவனும் உமையும் மகிழ்ந்தனர். இன்றுவரை வடக்குப் பொய்கை நல்லூரில் உள்ள கோரக்கர் ஆலயத்திற்கு ஆண்டு முழுவதும் சித்தர்கள் வந்து கோரக்கரை வழிபட்டு செல்வதாக மரபு உள்ளது.இவர் பேரூரில் சமாதியடைந்தார் என்றும் புதுச்சேரி மாநிலத்தில் கோர்க்காடு என்ற ஊரில் சித்தியடைந்தார் என்றும் கூறப்படுகிறது. வடக்குப் பொய்கை நல்லூரில் (நாகப்பட்டினம்) கோரக்கர் ஆலயம் உள்ளது.நாள் தோறும் மூன்று கால பூஜைகள் நடைபெற்று வருகின்றன.

----

39. நாம் போற்றும் சித்தர்கள், ப.173.

கோரக்கர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேக சுத்தியுடன் மஞ்சள், குங்குமம், குத்து விளக்கை வைத்துத் தாமரைத்தண்டு அல்லது வாழைத்தண்டு திரி போட்டு ஐந்தெண்ணெய் ஊற்றி ஐந்து முக விளக்கேற்ற வேண்டும். கோரக்கர் சித்தரின் படத்தைப் பலகையின் மேல் வைத்து பலவண்ண வஸ்திரம் அணிவித்து அல்லி, தாமரைப்பூ, சம்பங்கி மலர்களால் அர்ச்சித்து "ஓம் க்லம் ஸ்ரீ கோரக்க சித்தரே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை சொல்லி வழிபட வேண்டும். நிவேதனமாக வாழைப்பழம், கடுக்காய் தீர்த்தம், அரிசிப்பொறி, அவல் பொட்டுக்கடலையுடன் நாட்டுச்சர்க்கரை கலவை வைத்து வழிபட வேண்டும். மனமுருக வேண்டி நிறைவாக தீபாராதனை செய்ய வேண்டும்.

கோரக்கர் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- ஜாதகத்தில் உள்ள சனி தோஷங்கள் விலகி நன்மை உண்டாகும்.
- போக்குவரத்துத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கு உண்டான பிரச்சனைகள் தீரும்.
- விவசாயிகளுக்கு நல்ல மகசூல் கிடைக்கும்.
- படிப்பில் உள்ள மந்த நிலை மாறி முன்னேற்றம் உண்டாகும்.
- நன்மக்கட் பேறு கிடைக்கும்.
- எலும்பு சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகள் குணமாகும்.
- வீண்பயம் அகன்று தைரியம் உண்டாகும்.
- பிரம்மஹத்தி தோஷம் நீங்கும்.
- பூசைக்கு ஏற்ற நாள் கார்த்திகை நட்சத்திர நாள், நல்ல பலன் தரும்.

காகபுசுண்டர்

காகபுசுண்டர் காக்கை வடிவில் பல இடங்களை சுற்றி வந்து பல உண்மைகளைக் கண்டறிந்தவராவார். ஒரு காலத்தில் சக்திகணங்கள் மது உண்டு நடனமாடிக் களித்தனர். அப்போது சிந்திய மது கலந்த நீரை அன்னங்கள் பருகிக் களிப்புடன் நடனமாடின. இதைச் சிவனும் பார்வதியும் கண்டு மகிழ்ந்தனர். அதனால் உண்டான சிவகலை காகத்தின் உருவில் அன்னத்தைச் சேர்ந்தது. அதனால் அன்னம் அப்போதே கருவுற்று இருபத்தியொரு முட்டைகள் இட்டது. அதில் இருபது முட்டைகளிலிருந்து அன்னக்குஞ்சுகளும் ஒரு முட்டையிலிருந்து மட்டும் காகக் குஞ்சும் வெளிவந்தது. வெளிவந்த அந்த காகக்குஞ்சே சித்தராக, காகபுசுண்டராக உருவெடுத்தது. இந்த வரலாற்றை கீழ் காணும் பாடல் வரிகளில் இருந்து அறியலாம்.

"உரைத்துமே புசுண்டரது பிறப்பைக் கேளாய்
உகந்த மது உண்டு அன்னம் களிக்கும் போது

பரைத்துமே பரிதி முதல் சோமனையும் தரித்த

பராபரமும் பார்ப்பதியும் பார்த்தா ரத்தை

நிறைத்துமே சிவகலைதான் காகம்போல

நேர்ந்தணைய அன்னமங்கே நிறைகர்ப்பமாயிற்று

இரைத்துமே இருபதிற் றொன்று பிள்ளை

ஈசரது கலையாலே புசுண்டராச்சே"[40]

ஒரு முறை கையிலாயத் திருச்சபையில் சிவபெருமான், விஷ்ணு, பிரம்மா ஆகிய மும்மூர்த்திகளும் கூடியிருந்தனர். அப்பொழுது சிவபெருமான் இந்த உலகம் முழுவதும் பிரளயக்காலத்தில் அழிந்து விட்ட பிறகு எல்லோருக்கும் குருவான நமசிவாயம் எங்கே தங்கும் என்று கேட்டார். இந்த கேள்விக்கு ஒருவரும் பதில் கூறவில்லை. மௌனமாய் இருந்தனர். அப்பொழுது மார்க்கண்டேயன் திருமாலை நோக்கி ஈசன் கேள்விக்குத் தாங்கள்தான் பதில் கூற வேண்டும் என்று கூறினார். அதற்குத் திருமால் இதுபற்றி சித்தர்களுக்கும் ரிஷிகளுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம். அதிலும் குறிப்பாக காகபுசுண்டரைக் கேட்டால் தெரியும் என்று கூறினார். இதைக்கேட்ட சிவபெருமான் புசுண்டருக்கு தெரியும் என்று உமக்கெப்படித் தெரியும என்று ஆச்சர்யத்தோடு வினவினார். அதற்கு திருமால் பிரளயம் தோன்றியபோது எல்லாம் அழிந்து போயின. அப்பொழுது நான் ஆலிலை மேல் பள்ளி கொண்டிருந்தபோது எனது சித்துக்கள் யாவும் ஒடுக்கமாயிருந்தன. என்னுடைய சக்கரம் வெகு வேகமாக சுழன்று கொண்டிருந்தது. அதன் வேகத்தை யாராலும் தடை செய்ய இயலாது. ஆனால் அவ்வேளையில் அங்கு வந்த புசுண்டரோ என் சக்கரத்தை ஓடாமல் நிறுத்திவிட்டு அதைத் தாண்டிச்சென்றார். அதனால் அவர் சர்வ சகலமும் அறிந்தவர் என்பதை அறிந்தேன். ஆகையால்தான் அவரைக் கேட்டால் தெரியும் என்றேன். வசிஷ்டரை அனுப்பி புசுண்டரை அழைத்து வரச்சொல்லலாம் என்றார். சிவபெருமானும் வசிஷ்டரிடம் புசுண்டரை அழைத்து வரும்படி கூறினார். வசிஷ்டர் புசுண்டரை கையிலாயத்திற்கு அழைத்து வந்தார். கையிலாயத்திற்குச் சென்ற புசுண்டர் மும்மூர்த்திகளிடம் தாம் எத்தனையோ பிரளயங்கள் தோன்றி அழிந்ததையும், ஒவ்வொரு பிரளயத்திற்குப் பிறகும் உலகம் புதிதாக உண்டானதையும் பார்த்ததாகக் கூறினாராம். இதனைக் கீழ்காணும் பாடல் வரிகளால் அறியலாம்.

"பாதமதைச் சிரசில் வைத்து யுகங்கள் தோறும்

பண்பாகத் தாணிருந்து கோடி காலம்

---

40. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.258.

சாதகமாய்ப் பிரளயங்கள் முடியும்போது
தனியாகக் கல்லாலின் மேலிருந்து
சேதமொன்று மில்லாமல் மவுனமுற்று
சிறப்பாக எத்தனையோ யுகங்கள் கண்டு
வேதமென்ற பிரம்மத்தி லடங்கிக்கொண்டு
வெகு கோடி யுகங்கள் வரை இருந்திட்டேனே"[41]

காகபுசுண்டர் திருச்சி உறையூரில் வாழ்ந்ததாகவும் அங்கேயே சமாதி கொண்டதாகவும் கருதப்படுகிறது.

காகபுசுண்டர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேகசுத்தியுடன் பலகையின் மீது காகபுசுண்டர் படத்தை வைத்து மஞ்சள் குங்குமம் அலங்கரிக்கப்பட்ட குத்துவிளக்கில் தீபம் ஏற்ற வேண்டும். நீலோற்பலம், நீலசங்கு, தவனகம் கொண்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும். "ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் லம் நமஹ ஸ்வம் ஸ்ரீ காகபுசுண்ட சித்தரே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாக வறுத்த கடலை, தண்ணீர் ஆகியவற்றை வைத்து உங்கள் பிரார்த்தனையை மனமுருகக் கூறி நிறைவாக தீபாராதனை செய்ய வேண்டும்.

காகபுசுண்டர் சித்தரை வழி படுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- ஜாதகத்தில் குரு பகவானால் ஏற்படும் தோஷங்கள் நீங்கும்.
- பணப்பிரச்சனை, புத்திரபாக்கியக் கோளாறு, அரசாங்கத்தால் பிரச்சனைகள் ஆகியவை அகலும்.
- வணிகத்தில் எதிர்பாராத நஷ்டம், சமாளிக்க முடியாத நிலை ஆகியவை அகன்று லஷ்மி கடாட்சம் பெருகும்.
- வயிறு, குடல் சம்மந்தப்பட்ட கோளாறுகள் நீங்கும்.
- வேலை இல்லாதவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும்.
- வறுமை அகன்று வாழ்க்கை வளம் பெற இவருக்கு மஞ்சள் வஸ்திரம் அணிவித்து வழிபட்டால் விஷேசப் பலன்கள் கிடைக்கும். இவரை வழிபட சிறந்த நாள் வியாழன்.

---

41. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.256.

தேரையர்

அகத்தியரின் சீடர்களில் புகழ்வாய்ந்தவர் தேரையர் என்று கூறப்படுகிறது. உண்மையில் புலத்தியரே அகத்தியரின் சீடர். தேரையர் புலத்தியரின் சீடராவார். தேரையர் மருத்துவத்தில் புகழ் வாய்ந்தவராக விளங்கியதால் அவரை அகத்தியரின் சீடர் என்கின்றனர். ஆயுர் வேதத்தில் மிகச்சிறந்த அறிஞரான தேரையரைத் தமிழகத்தில் சித்தராகவே கருதுகின்றனர். அகத்தியரின் சீடரே தேரையர் என்றும் சில வரலாற்றுக் கதைகள் கூறுகின்றன. அக்காலத்தில் அகத்தியர் தனக்கு ஒரு நல்ல சீடன் வேண்டுமென்று தேடிக்கொண்டிருந்தார். அப்போது ஔவையார் ஒரு சிறுவனுடன் அகத்தியரிடம் வந்தார். அகத்தியர் ஔவையை வணங்கி யார் இந்தச் சிறுவன் என்றார். அதற்கு ஔவையார் இவன் ஒரு ஊமைப்பிள்ளை, இவனைத்தங்களுக்கு உதவியாக விட்டுச் செல்லலாம் என்று அழைத்து வந்தேன் என்று கூறினார். இதைக் கேட்ட அகத்தியர் மகிழ்ச்சியுடன் அநதச் சிறுவனை தன் சீடனாக ஏற்றுக்கொண்டார். இந்தக்கதையை கீழ் வரும் பாடல் வழியாக அறியலாம்.

"அட்டதிசை யான்திரிந்து வந்த காலம்
அப்பனே எந்தனுக்குச் சீடன்வேண்டி
திட்டமுடன் லோகாதி சுத்துங்காலம்
சுந்தரியா ளவ்வை யாரைக் கண்டிட்டேனே
கண்டேனே யம்பாளின் புண்ணியத்தால்
காரிழையா மவ்வையாரைத் தெரிசித்தே தான்
விண்டேனே யுந்தமக்குச் சீடன் வேண்டி
விருப்பமுடன் முகதாவில் கேள்வி கொண்டேன்
சண்டமாருதம் போல எந்தன் மீது
சற்பனையாய் எந்தனிட வித்தை யாண்மை
கொண்டு மிகவுறுதியுடன் பதமுஞ்சொல்லி
கொற்றவரே பாடியங்கள் மிகச் சொன்னாரே"[42]

ஒரு முறை கூன்பாண்டிய மன்னன் அகத்தியரை அழைத்தான். மன்னனைக்கண்ட அகத்தியர் மன்னனின் கூனை நிமிர்த்தி விடுவதாகக் கூறினார். மன்னனின் குறை தீர்க்க பல்வேறு அரிய வகை மூலிகைகளை சேகரித்துச் சாறு பிழிந்து அரண்மனையில் உள்ள ஒரு பெரிய கூடத்தில் அவற்றை எண்ணெயிலிட்டு கொதிக்க வைத்து தைலம் தயாரித்துக் கொண்டிருந்தார்.

---

42. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.212.

திடீரென மன்னன் அழைக்க ஊமைச்சிறுவனிடம் தைலத்தைப் பார்த்துக்கொள்ளும்படி கூறிவிட்டுச் சென்றார். தைலத்தை கவனித்துக் கொண்டிருந்த அந்தச் சிறுவன் தைலக் கொப்பரைக்கு மேலே கட்டப்பட்டிருந்த மூங்கிலால் நடுவில் வில் போன்று வளைத்து செய்யப்பட்டிருந்த பல்லக்கு கொம்பு மெல்ல மெல்ல நிமிர்வதைக் கண்டான். உடனே, தைலம் பதத்திற்கு வந்து விட்டது என்பதை உணர்ந்து தைலத்தை இறக்கிவிட்டான். அகத்தியர் திரும்பி வந்ததும் ஊமைச்சிறுவனின் செயலைக்கண்டு கோபப்பட்டு, ஏன் இப்படிச் செய்தாய் என்றார். அதற்குச் சிறுவன் அகத்தியருக்கு மூங்கிலைச் சுட்டிக் காட்டினான். அகத்தியர் சிறுவனின் புத்தி கூர்மையை எண்ணி மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைந்தார். தைலம் கொண்டு பாண்டியனின் கூனை நிமிர்த்தினார். மற்றொரு முறை சங்கப்புலவர்களிடம் இருந்து அகத்தியருக்கு அழைப்பு வந்தது. சங்கப்புலவருள் ஒருவரான திரணாக்கிய முனிவருக்கு தீராத தலைவலி உள்ளது என்றும் அதை அகத்தியர்தான் தீர்த்து வைக்க வேண்டும் என்றும் கூறப்பட்டது. முனிவரை சோதித்த அகத்தியர் முனிவரின் தீராத தலைவலிக்குக் காரணம் அவரது தலைக்குள் இருக்கும் தேரைதான் என்பதைக் கண்டறிந்தார். கபால சிகிச்சையின் மூலம்தான் முனிவரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்று தெரிந்து கொண்டார். முனிவரை மயக்கத்தில் ஆழ்த்தி கபாலத்தைத் திறந்தார். உள்ளே தேரை இருந்தது. இடுக்கி வைத்து எடுக்கும்பொழுது மூளையின் மீது படாமல் எடுக்க வேண்டும். கொஞ்சம் தவறாகி விட்டாலும் முனிவர் உயிரிழக்க நேரிடும். ஆகவே, இடுக்கியை வைத்து எப்படி எடுப்பது என்று யோசித்துக் கொண்டிருந்த அகத்தியரை ஊமைச்சிறுவன் தடுத்து நிறுத்தி விட்டு ஓடிச்சென்று ஒரு தாம்பாளத்தில் தண்ணீர் கொண்டு வந்து தேரையின் முன் காட்டினான். தண்ணீரைக் கண்ட தேரை மகிழ்ச்சியில் முனிவரின் மூளையில் இருந்து தாவி தாம்பாளத்தில் குதித்தது. முனிவரின் கபாலம் மீண்டும் மூலிகையால் மூடப்பட்டது. முனிவர் காப்பாற்றப்பட்டார்.சிறுவன் செயலைக் கண்ட அகத்தியர் சிறுவனின் திறமையை எண்ணி வியந்து மகிழ்ந்தார். அன்றிலிருந்து ஊமைச்சிறுவன் தேரையர் என்று அழைக்கப்பட்டார். அகத்தியர் அந்தச் சிறுவனின் ஊமைத்தன்மையை போக்கி சகல மருத்துவ முறைகளையும் போதித்தார். இதை,

“தீராக அடியேனும் மனது வந்து
தீர்க்கமுடன் தலை தனையே கீறிமைந்தா
வீராக ஆயுதத்தால் தேரை தன்னை
விருப்பமுடன் தானெடுக்கச் சென்றிட்டேனே
சென்றேனே நோயாளி பக்கம் சென்றேன்
தெளிவாகத் தேரையர் பின்னேநிற்க
வென்றிடவே தேரை தன்னை எடுக்கும்போது

வேகமுடன் ராமதேவர் செய்த வண்ணம்

பையவே தாம்பாளந் தன்னிலப்பா

பாலகனே நீரெடுத்துக் காட்டினார் பார்

நையவே தேரையது மூளை விட்டு

நலமுடனே சலந்தனிலே குதிக்க லாச்சே"[43]

என்ற பாடலின் வழி தேரையர் என்ற பெயர் இராமதேவர் என்ற ஊமைச்சிறுவனுக்கு எப்படி வந்தது என்பதை அறியலாம்.

பிறகொரு சமயம் நாட்டில் கொடிய பஞ்சம் வந்த பொழுது தேரையரை மக்கள் அணுகி தங்கம் செய்து தரும்படி வேண்டினர். உடனே தேரையர் அருகிலிருந்த மலையைச்சுற்றி நெருப்பு மூட்டி துருத்தி வைத்து ஊதச்சொன்னார். இதனால் மலையில் தவம் செய்து கொண்டிருந்த முனிவர்கள் அகத்தியரிடம் முறையிட்டனர். அகத்தியர் தேரையர் மீது கோபம் கொண்டு தேரையரை இரண்டாகக் கிழித்தெரிந்தார். இப்படி நடக்கக்கூடும் என்பதை முன்கூட்டியே அறிந்திருந்த தேரையர் கிழிந்த உடலைச் சேர்க்கும் மூலிகைகளை குறித்து தன் சீடர்களிடம் கூறியிருந்தார். அதன்படி சீடர்கள் முலிகைகளைக் கொண்டு தேரையரின் கிழிந்த உடலைச் சேர்த்தனர். ஒரு சமயம் அகத்தியருக்கு பார்வைக் கோளாறு ஏற்பட்டது. தேரையர் அகத்தியரின் கோபத்திற்கு அஞ்சித் தலைமறைவாக வாழ்ந்து வந்தார். அப்போது அகத்தியரின் பார்வைக் கோளாரினை எவ்வாறு சரி செய்வது என்பதை எண்ணிச் சீடர்க்ள் வருந்தினர். அகத்தியரிடம் தூரத்தில் இருக்கும் காட்டில் ஒரு காட்டுமனிதன் இருப்பதாகவும் அவன் பல அரிய மூலிகைகளைக் கொண்டு எப்பேர்ப்பட்ட நோயினையும் தீர்த்துவிடுவான் என்றும் கூறி அவனை அழைத்து வருவதாகக் கூறினர். அகத்தியரும் சம்மதித்தார். ஆனால், அதே நேரத்தில் அவனது மருத்துவ அறிவையும் சோதிக்க எண்ணினார். தன் சீடர்களிடம் நீங்கள் போகும் போது வழியில் புளியமரத்தின் நிழலில் தங்கி உறங்க வேண்டும். வேறிடங்களில் உறங்கக் கூடாது என்று கூறியனுப்பினார். சீடர்களும் அகத்தியர் கூறியபடியே நடந்து அக்காட்டு மனிதனைச் சந்தித்தனர். தேரையர் தாடி, மீசை உடல் முழுவதும் ரோமங்களுடன் காட்டுமனிதன் போல் காட்சியளித்தார். காட்டு மனிதனைப் பார்த்தவுடன் அகத்தியரின் சிடர்கள் ஒவ்வொருவராய் இரத்தவாந்தி எடுத்தனர். அவர்களிடம் தேரையர் வரும் வழியில் எதைப்பருகி, எதை உண்டு, என்னவெல்லாம் செய்தீர்கள் என்று வினவினார். அதற்கு அவர்கள் காய்கனிகளை உண்டோம். சுனைநீரைப் பருகினோம். ஆனால் உறங்கும்போது மட்டும் எங்கள்

---

43. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.214, 215.

குருவின் ஆணைப்படி புளியமர நிழலையே தேடிப்பிடித்து உறங்கினோம் என்றனர். உங்கள் குரு யார் எனத் தேரையர் வினவ சீடர்கள் அகத்தியர் என்று கூறினர். உடனே தேரையர் சீடர்களை நோக்கி உங்களுக்கு மருந்து தேவையில்லை, செல்லும் வழியெங்கும் வேப்ப மர நிழலையே தேடிப்பிடித்து உறங்குங்கள் என்று கூறினார். அகத்தியர் தம்மை சோதிக்கவே இவ்வாறு செய்துள்ளார் என்பதை உணர்ந்த தேரையர் சரி நீங்கள் வந்த காரியம் என்ன என்று வினவினார். சீடர்கள் அகத்தியருக்கு ஏற்பட்டுள்ள பார்வைக்கோளாறு குறித்தும் அதைத் தீர்த்து வைக்க காட்டுமனிதனை (தேரையர்) அழைத்துப்போக வந்ததையும் கூறினர். இதைக்கேட்ட தேரையர் நீங்கள் முதலில் செல்லுங்கள் நான் இரண்டு நாள் கழித்து வருகிறேன் என்று கூறி அவர்களை அனுப்பி வைத்தார். இரண்டு நாள் கழித்து தேரையர் அகத்தியரைச் சென்று சந்தித்து அவரை வணங்கினார். அகத்தியரின் கண்களைச் சோதித்து மருந்து ஊற்றினார். உடனே அகத்தியரின் கண்கள் தெளிவான பார்வையைப் பெற்றன. அகத்தியர் தேரையரிடம் உன்னை வரவழைக்கவே நான் இவ்வாறு தந்திரம் செய்தேன் என்றார். அதன் பிறகு தேரையரிடம் அகத்தியர் கண்வெடிச்சான் மூலிகை வேண்டும் அதை உன்னால்தான் கொண்டு வர முடியும் என்றார். பறித்தவுடன் கண்களை பறிக்கும் கண்வெடிச்சான் மூலிகையைத் தன் குரு கேட்டதால் அதைத் தேடிக்கொண்டு வர பல்வேறு இடங்களிலும் அலைந்து திரிந்தார். அப்பொழுது பல அரிய மூலிகைகளை கண்டறிந்தார். இறுதியாக கண்வெடிச்சான் மூலிகையை கண்டறிந்து மூலிகையை தொடாமலேயே அவற்றை தேவியின் அருளால் பெற்றார்.அதை அகத்திய முனிவரிடம் கொண்டு சேர்த்தார். அதைப் பெற்றுக்கொண்ட அகத்தியர் இந்த தேடல் பயணம் உனக்கு மூலிகைகள் குறித்த மிகச் சிறந்த அறிவைக் கொடுத்திருக்கும். அந்த அறிவைக் கொண்டு மூலிகைகள் குறித்து ஒரு நூலாக இயற்று என்றார். தேரையரும் மூலிகைகள் குறித்தும், நோய் தீர்க்கும் எளிய முறைகள் குறித்தும் பல அரிய நூல்களை எழுதினார். தேரையர் பொதிகை சார்ந்த தோரண மலையில் (மலையாளநாடு) தவம் செய்து சித்தி அடைந்தார்.

தேரையர் சித்தரை வழிபடும் முறைகள்

அகப்புறத்தூய்மையுடன் அழகிய சிறு பலகையை செம்மண்ணினால் மெழுகிக் கோலமிட்டு மஞ்சள், குங்குமம் இட வேண்டும். அப்பலகையின் மேல் தேரையர் படம் வைத்து வெள்ளை அல்லது ரோஜா வண்ண வஸ்திரம் அணிவித்து அலங்கரிக்கப்பட்ட குத்து விளக்கினை ஐந்து முக தீபமேற்றி வழிபட வேண்டும். “ஓம் லபம் ருணம் நஸீம் ஸ்ரீ தேரைய சித்தரே போற்றி” என்று நூற்றியெட்டு முறை செபிக்க வேண்டும். இவரை வழி படச் சிறந்த நாள் ஞாயிற்றுக்கிழமை.

தேரையர் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்

- ஜாதகத்தில் சூரிய கிரகத்தால் ஏற்படும் தோஷம் விலகும்.
- குடும்ப ஒற்றுமை ஓங்கும்.
- பெண்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்றுவலி, இடுப்பு வலி குணமாகும்.
- பெண்களாலேயே பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சனை தீரும்.
- உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை நோய் குணமாகும்.
- வீண்பழி, அவமரியாதை அகன்று புகழ் உண்டாகும்.
- எந்த பிரச்சனையானாலும் சரியான முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் உண்டாகும்.

சிவவாக்கியர்

சிவவாக்கியர் பிறக்கும்பொழுதே சிவ சிவ என்று சொல்லிக் கொண்டு பிறந்ததால் சிவவாக்கியர் எனப்பெயர் பெற்றார். திருமூலரின் மரபில் வந்த பெண்ணின் மகன் என்று சிவவாக்கியரை போகர் கூறுகின்றார். சிவவாக்கியர் காசிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று விருப்பம் கொண்டு காசியை அடைந்தார். அங்கே செருப்பு தைத்துக்கொண்டிருந்த ஒருவரைக் கண்டார். அவரை நோக்கி தன் மனம் ஈர்க்கப்படுவதை உணர்ந்தார் சிவவாக்கியர். சிவவாக்கியரைப் பார்த்த தொழிலாளி ஒரு பலகையைப் போட்டு உட்காரச் சொன்னார். சிவாக்கியர் நின்ற படியே என் மனக்குறையை தங்களிடம் கூறலாம் என்று நினைக்கிறேன் என்றார். உடனே அந்தத் தொழிலாளி தன் பையிலிருந்து ஒரு நாணயத்தை எடுத்து இதை முதலில் கங்கையிடம் கொண்டு போய் கொடுத்துவிட்டு இந்த பேய்ச்சுரைக்காயை கழுவிக்கொண்டு வா என்றார். சிவாவக்கியர் நாணயத்தை கொண்டுபோய் நீட்ட ஒரு வளையணிந்த கை வந்து அதைப் பெற்றுக்கொண்டது. பின் பேயச்சுரைக்காயை கழுவிக் கொண்டு வந்து அந்த தொழிலாளியிடம் கொடுத்தார். உடனே அந்தத் தொழிலாளி நீ கங்கையில் போட்ட காசை இங்கே பெற்றுக்கொள் என்று ஒரு தோல்பையை திறந்து காட்டினார். பைக்குள் இருந்து முன்பு நாணயத்தைப் பெற்றுக்கொண்ட அதே வளையணிந்த கை நாணயத்தை நீட்டியது. சிவவாக்கியர் அதைப் பெற்றுக்கொண்டார். சிவவாக்கியரைச் சோதிக்க எண்ணி வைத்த இரண்டு பரிட்சையிலும் சிவவாக்கியர் வெற்றி பெற்ற போதிலும், அவர் இன்னும் பரிபக்குவம் அடையவில்லை என்று எண்ணிய அந்தச் செருப்புத் தைக்கும் தொழிலாளி சிவவாக்கியரிடம் கொஞ்சம் மணலையும், பேய்ச்சுரைக்காயையும் கொடுத்தார். இவற்றை எந்தப் பெண் உனக்குச் சமைத்து போடுகிறாளோ அந்தப் பெண்ணை மணந்துகொள் என்று கூறி அனுப்பி வைத்தார். சிவவாக்கியர் செருப்பு தைக்கும் தொழிலாளி தந்த பொருள்களை சமைத்துக் கொடுக்கும்படி பல பெண்களிடம் கேட்டார். ஆனால், ஒருவரும் இது இயலாத காரியம் என உடன்படவில்லை.

கடைசியாக ஒரு குறமகள் சமைத்து தருகிறேன் என்று கூறி அந்தப் பொருள்களைப் பெற்றுக்கொண்டார். அந்த பெண் அடுப்பு மூட்டி உலையில் மணலை இட்டதும் அந்த மணல் வெண்சோறாகியது சுரைக்காய் ருசிமிக்க கறியானது. சமைத்து முடித்ததும் சிவவாக்கியருக்கு பரிமாறினாள். சிவவாக்கியர் பெண்ணின் பெற்றோரிடம் சம்மதம் பெற்று அந்தப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்து அவர்களோடு தங்கினார். சிவவாக்கியர் குறவர்களின் குலத்தொழிலான மூங்கில் வெட்டுதலை கற்றுக்கொண்டார். ஒரு நாள் மூங்கில் வெட்ட காட்டுக்குச் சென்றார். ஒரு மூங்கிலை வெட்ட மூங்கிலிலிருந்து தங்கத்துகள்கள் கொட்டின. அதைக்கண்ட சிவவாக்கியர் எமன் வருகிறான் என அஞ்சி ஒதுங்கினார். மற்றவர்கள் இவருக்கு பிழைக்கத் தெரியவில்லை என்று கூறினர். அங்கிருந்த நால்வரும் தங்கத்தை மூட்டையாகக் கட்டினர். மூட்டையை இருவர் பாதுகாக்க மற்ற இருவர் உணவு வாங்கச் சென்றனர். உணவு வாங்கச் சென்ற இருவர் தங்கத்தை காவல் காப்பவர்களுக்கு கொடுக்காமல் நாமே பிரித்துக்கொள்வோம் என்றனர். வாங்கிய உணவில் விஷத்தைக் கலந்து கொண்டுவந்து கொடுத்தனர். காவலிருந்த இருவரும் தங்கத்தை தாங்களே பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்றெண்ணி உணவு வாங்கிவந்த இருவரைத் தண்ணீர் எடுத்து வர அனுப்பிவிட்டு பின்னாலே சென்று கிணற்றருகே வந்ததும் தண்ணீர் எடுக்கச் சென்றவர்களை நீருக்குள் தள்ளிக் கொன்றனர். பின் தங்கம் இருக்குமிடம் வந்து விஷம் கலந்த உணவை உண்டு மடிந்தனர். இதை மறுநாள் கண்ட சிவவாக்கியர் எமன்(தங்கம்) இவர்களை கொன்றுவிட்டதே என்று வருந்தினார். சிவவாக்கியர் தம் பாடல்கள் மூலம் அறியாமை இருளைக் களைய முற்படுகிறார். சாதி பேத வேறுபாடுகளைச் சாடுகின்றார். முக்தி தரக்கூடிய வழி எதுவெனக் கூறுகிறார். இறந்தவர் மீண்டும் பிறப்பதில்லை என்கிறார். உடலில் உள்ள அழுக்கைக் கழுவினால் போதாது. மனதில் இருக்கும் அழுக்கைக் கழுவினால்தான் இறைவனுடன் இணைய இயலும் என்கிறார்.

“நட்டகல்லைத் தெய்வமென்று நாலுபுட்பஞ் சாத்தியே
சுற்றிவந்து மொணமொணென்று சொல்லுமந்திரம் ஏதடா
நட்டகல்லும் பேசுமோ நாதனுள் ளிருக்கையில்
சுட்டசட்டி சட்டுவம் கறிச்சுவை அறியுமோ”

என்ற பாடலில் உண்மையில் இறைவன் வாழும் இடம் மனித மனமே என்கிறார்.

“சாதியாவ தேதடா சலந்திரண்ட நீரெல்லாம்
பூதவாச லொன்றலோ பூதமைந்து மொன்றலோ
காதில் வாளி காரை கம்பி பாடகம் பொன் ஒன்றலோ
சாதி பேத மோதுகின்ற தன்மை யென்ன தன்மையே”[44]

என்ற பாடலில் ஜாதி பேதம் கூடாது என்கின்றார். சிவவாக்கியர் கும்பகோணத்தில் சித்தியடைந்தார். இன்னும் பௌர்ணமி நாட்களில் அவரது சமாதிக்கு பூஜை நிகழ்ந்து வருகிறது.

சிவவாக்கியர் சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேகசுத்தியுடன் பலகையில் மஞ்சள் கோலமிட்டு அப்பலகையின் மேல் சித்தர் படத்தை வைத்துக் குத்து விளக்கை ஏற்றி வைக்க வேண்டும். சங்கு புஷ்பம் அல்லது தும்பை புஷ்பம் அல்லது வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்ய வேண்டும் பின்பு “ஓம் ஸ்ரீ சிவவாக்கிய சித்தரே போற்றி” என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாகப் பழங்கள், விபூதி, தண்ணீர் வைத்து மனமுருகி பிரார்த்தனை செய்து தீபாராதனை செய்யவும்.

சிவவாக்கிய சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- மனவியாதி, மன அழுத்தம், மனப்புழுக்கம், மனச்சஞ்சலங்கள் அகன்று மன நிம்மதி கிடைக்கும்.
- சஞ்சல புத்தி நீங்கும்
- படிப்பிலும், தொழிலிலும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருக்கும் நிலை நீங்கும்.
- தாயார் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள், தாய், மகன், மகள் பிரச்சனைகள் அகன்று குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி பெருகும்.
- சிவவாக்கிய சித்தரை வெள்ளை வஸ்திரம் அணிவித்து திங்கட்கிழமையன்று பூஜித்தால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும்.

---

44. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.156.

இடைக்காடர்

இடைக்காடர் மதுரைக்கு கிழக்கே உள்ள இடைக்காடு என்னும் ஊரில் பிறந்ததால் இடைக்காடர் என்று அழைக்கப்படுகிறார் என்றும் தொண்டை மண்டலத்தில் உள்ள இடையன் மேடு என்ற சிற்றூரைச் சேர்ந்தவர் என்பதால் இடைக்காடர் என்று அழைக்கப்படுகிறார் என்றும் இருவேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. இடைக்காடர் தேவதா சாபத்தால் இடையர் குலத்தில் பிறந்து எழுத்தறிவில்லாமல் இருந்தார். இவர் தினமும் தமது ஆடுகளை மலைச்சரிவிற்கு மேய்த்துச்செல்வார். அங்கே ஆடுகளை மேய விட்டுவிட்டு ஒரு கம்பை ஊன்றி அப்படியே நின்றுவிடுவார். தியான நிலையில் நின்று கொண்டிருந்த இடைக்காடரை வான்வழியே சென்று கொண்டிருந்த நவநாத சித்தர்களில் ஒருவர் கண்டார். அவர் இடைக்காடரின் அருகில்வந்து "மகனே நீ எதைப்பார்க்கிறாய்? எதனோடு பேசுகிறாய்? எதனோடு உறவாடுகிறாய்?" என்று கேட்டார். இடைக்காடர் சித்தரின் குரல் கேட்டு திடுக்கிட்டு விழித்தார். எதிரில் நிற்கும் சித்தரைக்கண்டு மனமகிழ்ந்து தர்ப்பைப்புல் விரிப்பு போட்டு அமரச்செய்தார். ஆட்டின் பாலைக்கறந்து கொடுத்து பருகச் செய்தார். பாலைப்பருகிய சித்தர் மனமகிழ்ந்தார். சித்தர் இடைக்காடருக்கு வைத்தியம், வாதம், யோகம், ஞானம், ஜோதிடம் என அனைத்தையும் கற்றுக்கொடுத்துவிட்டுச் சென்றார். இடைக்காடருக்கு உபதேசம் செய்த அந்த சித்தர் போகர்தான் என்று கூறப்படுகிறது. காரணம் இடைக்காடர் தமது ஞானசூத்திரம் எழுபது என்ற நூலின் காப்புப் பாடலில்,

"காப்பு முதல் மூலர் கோரக்க நாதர்

கமலமுனி போகரிஷி பாதங்காப்பு"

என்று பாடியுள்ளதால் இடைக்காடருக்கு உபதேசித்தவர் போகர் தான் என்று துணிந்து கூறலாம்.

இடைக்காடர் ஜோதிடக் கலையில் சிறந்து விளங்கினார் என்பதற்குச் சான்று உண்டு. இடைக்காடர் தமது ஜோதிட அறிவால் வெகு விரைவில் கொடிய பஞ்சம் வரப்போகிறது என்பதை உணர்ந்தார். பஞ்சத்தை எதிர்கொள்ள தமது ஆடுகளுக்கு எருக்கிலையைத் தின்னக்கொடுத்துப் பழக்கினார். குறுவரகு என்னும் தானியத்தை மண்ணோடு சேர்த்து பிசைந்து சுவர்களை எழுப்பிக் குடிசைக் கட்டிக்கொண்டார். இடைக்காடரின் எண்ணப்படியே பஞ்சம் வந்தது. நீரின்றி நிலம் காய்ந்து எருக்கிலையைத் தவிர மற்ற தாவரங்கள் அழிந்தன. இடைக்காடரின் ஆடுகள் எருக்கிலையைத் தின்று உயிர் வாழ்ந்தன. எருக்கிலையைத் தின்றதால் ஆடுகளின் உடலில் அரிப்பெடுத்தது. அரிப்பின் காரணமாக ஆடுகள் தங்கள் உடலை இடைக்காடர் குடிசையின் சுவற்றில் உரசிக்கொண்டன. அதனால் உதிர்ந்த வரகு

தானியங்களை மட்டும் கொண்டு கஞ்சிகாய்ச்சி உண்டு வாழ்ந்தார். கொடிய பஞ்சத்தால் அனைத்தும் அழிந்த போதிலும் இடைக்காடர் மட்டும் என்றும் போல் தம் ஆடுகளுடன் உயிர் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். இதைக்கண்ட நவகிரக நாயகர்கள் இடைக்காடரும் ஆடுகளும் பஞ்சத்தில் அழியாமல் வாழும் காரணத்தை அறிய இடைக்காடரின் குடிசைக்கு வந்தனர். தன் குடிசைக்கு வந்த நாயகர்களுக்கு வரகு ரொட்டியும், ஆட்டுப்பாலும் கொடுத்து உபசரித்தார் இடைக்காடர். எருக்கிலைச் சத்து கொண்ட ஆட்டுப்பாலைப் பருகியதும் நவகிரக நாயகர்கள் மயங்கிவிட்டனர். அவர்கள் மயங்கியதும் இடைக்காடர் தமது ஜோதிட அறிவைக்கொண்டு நவக்கிரகங்கள் எந்த அமைப்பில் இருந்தால் மழை பொழியுமோ அந்த அமைப்பில் நவக்கிரகங்களை மாற்றிப் படுக்க வைத்துவிட்டார். நவக்கிரகங்கள் மழை பொழியும் அமைப்பில் இருந்ததால் அப்பொழுதே வானம் இருண்டு மழை பொழிந்தது. வரண்ட பூமி மழை நீரால் குளிர்ந்தது. நீர்நிலைகள் மழை நீரால் நிரம்பின. பஞ்சம் ஒழிந்தது. மயக்கம் நீங்கி கண் விழித்துப் பார்த்த நவக்கிரக நாயகர்கள் பஞ்சத்தை நீக்கிய இடைக்காடரின் அறிவுத்திறனைப் பாராட்டி வரங்கள் பல தந்து சென்றனர். இடைக்காடரின் புகழ் பரவியது. இடைக்காடர் ஜோதிடத்தில் ஆழ்ந்த அறிவு பெற்று விளங்கினார் என்பதால்தான் பஞ்சாங்கங்களில் ஒரு ஆண்டுக்குரிய பொதுப்பலனைக் கூறும் தனிப்பாடல் இடைக்காடர் பாடலாகவே அமைந்துள்ளது. உதாரணமாக,

“வெகுதான்ய வருடம் மேதினியில் எல்லாம்
தருமாரி பின் பெய்யும் தான்முன் - முகில் சோர்ந்து
கொஞ்ச மழை பெய்யும் குலவு கழை தழைக்கும்
பஞ்சம் பருத்தி உப்பு பாழ்”[45]

என்ற பாடல் வெகுதான்ய வருடத்தின் பொதுப்பலனைக் கூறுகிறது. ஒரு சமயம் விஷ்ணுவை வழிபடுபவர்களுக்கு ஒரு ஐயம் ஏற்பட்டது. விஷ்ணுவின் அவதாரங்களில் எந்த அவதாரத்தை வழிபட்டால் விரைவில் பலன் கிட்டும் என்று அவர்கள் இடைக்காடரிடம் கேட்டனர். அதற்கு இடைக்காடர் ஏழை, இடையன், இளிச்சவாயன் என்று பதில் கூறினார். அதாவது, அரச குடும்பத்தில் பிறந்த போதிலும் காட்டில் ஏழையாக வாழ்ந்த இராமாவதாரம், இடையர் குலத்தில் வளர்ந்த கிருஷ்ணாவதாரம், இளிச்சவாயன் என்றால் நரசிம்ம அவதாரம். இவர் காலம் கடைச்சங்க காலம் கடுகைத்துளைத் தெழுகடலைப் புகுத்தி எனவரும் திருக்குறளின் பெருமை கூறும் பாடலை இயற்றியவர்; சங்கப் பாடல்கள் பலவற்றை

----

45. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.111.

இயற்றியவர்; மலையாள நாட்டில் உள்ள இடைக்காடு என்னும் ஊரில் பிறந்தவர்; ஊசிமுறி என்னும் நூலை இயற்றியவர் என இடைக்காடர் குறித்து கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. மேற்கூறிய கருத்துக்களுக்கு முரண்பாடாக புலவர் இடைக்காடர் வேறு, சித்தர் இடைக்காடர் வேறு என்று கூறுவாரும் உளர். போகர் சமாதி கொள்ளப்போகும் முன் புலிப்பாணியைப் பழனியிலும், இடைக்காடரைத் திருவண்ணாமலையிலும் இருந்து இறைபணி செய்து வரும்படி கட்டளையிட்டாராம். அதற்குச் சான்றாக இடைக்காடர் சமாதி திருவண்ணாமலையில் உள்ளது. ஆனால், இடைக்காடர் திருவிடைமருதூரில் சமாதியில் வீற்றிருப்பதாக போகரின் ஜனன சாகரம் கூறுகிறது.

இடைக்காட்டுச் சித்தரை வழிபடும் முறை

தேகசுத்தியுடன் சிறு பலகையில் மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு பலகையிக் மீது இடைக்காட்டுச் சித்தரின் படத்தை வைத்து குத்துவிளக்கு ஏற்ற வேண்டும். தென்னம் பூ, மல்லிகைப்பூக்கள் கொண்டு அர்ச்சித்து “ஓம் ஸ்ரீம் இடைக்காடர் சித்தரே போற்றி”' என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். நிவேதனமாக இளநீர், பால், பழம், தண்ணீர் வைக்க வேண்டும். இவருக்குப் பச்சை வண்ண வஸ்திரம் அணிவிக்க வேண்டும். பூஜை செய்ய உகந்த நாள் புதன் கிழமை.

இடைக்காட்டுச்சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- ஜாதகத்தில் புதன் பகவானால் ஏற்படம் தோஷங்கள் நீங்கி நல்ல பலன்கள் ஏற்படும்.
- கல்வியில் தடை, சரியாக படிக்க முடியாத நிலை அகலும்.
- வணிகர்களுக்கு உள்ள பிரச்சனைகள் நீங்கி வளம் பெருகும்.
- கற்பனைத்திறன், கவித்திறன் கூடும்.
- அரசாங்கத்தால் ஏற்ப்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் தீரும்.
- புத்திசாலித்தனம் அதிகரிக்கும்.
- பிள்ளை இல்லாதவர்க்கு பிள்ளை வரம் கிட்டும்.
- தோல் வியாதிகள் நீங்கும்.

கடுவெளிச் சித்தர்

உலகத்தையே சுத்த வெளி என்று கருதியவர் போல் தம் பாடல்களை அமைத்திருப்பதால் கடுவெளிச் சித்தர் என்று அழைக்கப்படுகிறார் என்றும், இவர் பிறந்த ஊர் சோழ நாட்டிலுள்ள கடுவெளியாதலின் ஊர்க்காரணப்பெயராகக்

கடுவெளிச் சித்தர் என்று அழைக்கப்படுகிறார் என்றும் இருவேறு கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன.

"நந்தவனத்திலோ ராண்டி – அவன்
நாலாறுமாதமாய்க் குயவனைவேண்டி
கொண்டு வந்தானொரு தோண்டி – மெத்தக்
கூத்தாடிக் கூத்தாடிப் போட்டுடைத்தாண்டி"[46]

என்ற பாடலில் தாயின் வயிற்றில் பத்து மாதம் தங்கி ஒருவன் இவ்வுலகில் பிறந்தான். பிறந்த பின்பு இறைவனை நாடாமல் தேவையற்ற தீய பழக்கங்களுக்கு ஆளாகி நாள்தோறும் தன் உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு பிறந்தது எதற்காக என்னும் காரணத்தை அறிந்து கொள்ளாமலேயே அவன் இறந்துவிட்டான், மனமே! நீயும் அவ்வாறு இருக்காதே என்று பாடுகிறார். இந்தபாடல் மூலம் இவர் இறைவன் கொடுத்த இந்த அரிய உயிரையும் உடலையும் பத்திரமாகப் பாதுகாத்து சமூகம் நன்மை பெறும் செயல்கள் செய்து இறைவனோடு இரண்டறக் கலந்து பேரின்பம் அடைய வேண்டுமே அன்றித் தவறான வழியில் சென்று வாழ்வைப் பாழாக்கிக்கொள்ளக் கூடாது என்கிறார்.

கடுவெளிச்சித்தர் காஞ்சிபுரத்தில் சமாதியில் வீற்றிருக்கிறார்.

அகப்பேய்ச் சித்தர்

மனதைப் பேயாக உருவகப்படுத்திப் பாடியதால் இவர் அகப்பேய்ச் சித்தர் என்று அழைக்கப்படுகின்றார். மனிதன் துன்பம் இல்லாமல் வாழ்வதற்கு ஒரே வழி மனமாகிய பேயை அடக்குவதுதான் என்கிறார். இறைவனை அடைவதற்கு நஞ்சுண்ணத் தேவையில்லை, நாதியற்றுத் திரியவும் தேவையில்லை மனதை மட்டும் அலைபாய விடாமல் தடுத்து நிறுத்தினால் போதும், இறைவனை அடைந்துவிடலாம் என்பதை,

"நஞ்சுண்ண வேண்டாமே – அகப்பேய்
நாயகன் தாள் பெறவே
நெஞ்சு மலையாதே – அகப்பேய்
நீ யொன்றுஞ் சொல்லாதே"[47]

---

46. பதினெட்டுசித்தர்களின் முக்கியபாடல்களும் விளக்கங்களும்,ப.409
47. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.148.

என்ற பாடலின் மூலம் உணர்த்துகின்றார். மனமாகிய பேயை அடக்கி கட்டுக்குள் கொண்டுவந்துவிட்டால் அனைத்தையும் சாதிக்கலாம் என்று கூறிய அகப்பேய்ச் சித்தர் திருவையாற்றில் சித்தியடைந்தார்.

அகப்பேயச் சித்தரை வழிபடும் முறை

தேகசுத்தியுடன் பலகையில் மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு பலகையின் மேல் சித்தர் படத்தை வைத்து குத்து விளக்கில் தீபம் ஏற்றி வைக்க வேண்டும். பின்பு வில்வம் அல்லது பச்சிலைகள் அல்லது துளசி அல்லது விபூதி கொண்டு அர்ச்சிக்கவேண்டும். பிறகு "ஓம் அகப்பேய்ச் சித்தரே போற்றி" என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாக இளநீர் அல்லது பழம் பால் வைத்து பிரார்த்தனை செய்யவேண்டும். நிறைவாகத் தீபாராதனை செய்யவும்.

அகப்பேய்ச் சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- ஜாதகத்தில் குரு பகவானால் ஏற்படக்கூடிய தோஷங்கள் அகலும்.
- பணப்பிரச்சனைகள், புத்திரபாக்கியம் கோளாறு, அரசாங்கத்தால் பிரச்சனை போன்றவை அகலும்.
- வியாபாரத்தில் நஷ்டம் அகன்று லட்சுமி கடாட்சம் பெருகும்.
- வயிறு, குடல் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் நீங்கும்.
- கொடுக்கல், வாங்கல், பிரச்சனை வழக்குகள் அகலும்.
- வறுமை அகன்று வாழ்க்கை வளம் பெறும்.
- இவருக்கு மஞ்சள் வஸ்திரம் அணிவித்து வழிபட்டால் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும்.

குதம்பைச் சித்தர்

குதம்பைச் சித்தர் அழகு மிக்கக் குழந்தையாகப் பிறந்தார். அதனால் அவருடைய தாய் பெண்பிள்ளைக்கு அலங்காரம் செய்வது போல் பொட்டிட்டு, தலைவாரிப் பூச்சூட்டி, காதுகளில் அழகிய குதம்பையை அணிவித்து அழகு பார்த்தார். குழந்தையைப் பார்ப்பவர்களுக்கு அக்குழந்தையின் காதில் அணிவிக்கப்பட்டிருக்கும் குதம்பைதான் பளிச் சென்று தெரியும். காலப்போக்கில் குதம்பை என்பதே குழந்தையின் பெயராகிவிட்டது. குதம்பை வளர்ந்து பெரிய பிள்ளையான பின் மாதவர் ஒருவரின் உபதேசம் பெற்று சித்தரானார். சிதத்ரான பினபும் கூட தமது சிறுவயதுப் பெயரான குதம்பை என்பதையே பிரியமாக ஏற்றுக்கொண்டார். ஆகையால்தான் குதம்பைச் சித்தர் என்று அழைக்கப்படுன்கிறார். குதம்பைச்

சித்தர் மனிதனுடைய மனதிற்கு ஏற்படும் நோயைப் போக்கி மனதை செம்மையாக்கிக் கொள்ளுவதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறுகின்றார்.

"கோபம் பொறாமை கொடுஞ்சொல் வன்கோள் இவை
பாபத்துக் கேதுவடி – குதம்பாய்
பாபத்துக் கேதுவடி"[48]

இந்தப் பாடலில் கோபம், பொறாமை, கொடுஞ்சொல் இம்மூன்றும் ஏற்படுத்தும் தீய விளைவுகள் ஏராளம் என்பதையும், இம்மூன்றும் உள்ளத்திலிருந்து வெளிப்பட்டால் அவை உடையவனையும், மற்றவரையும் அழித்துவிடும் என்று கூறுகின்றார்.
இவ்வுலகம் நிலையில்லாதது, ஆகையால், எதன் மீதும் ஆசை கொள்வது வீண் என்பதை,

"சேனைகள் பூந்தேர் திரண்ட மனுத்திரள்
யானையும் நில்லாதடி –குதம்பாய்
யானையும் நில்லாதடி
செங்கோல் செலுத்திய செல்வமும் ஓர்காலம்
தங்கா தழியுமடி – குதம்பாய்
தங்கா தழியுமடி"[49]

என்ற பாடல்களின் மூலம் உணர்த்துகிறார். மக்கள் அனைவரும் சமம், ஜாதி வேற்றுமை கூடாது, ஏற்றத்தாழ்வு பார்த்தல் கூடாது எனபதை,

"ஆண்சாதி பெண்சாதி யாகும் இருசாதி
வீண் சாதி மற்றவெல்லாம் - குதம்பாய்
வீண் சாதி மற்றவெல்லாம்"[50]

என்ற பாடலின் மூலம் தெளிவுபடுத்துகின்றார்.

---

48. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.142.
49. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.144.
50. சித்தர்கள் வரலாறு, ப.142.

குதம்பைச் சித்தர் ஒரு மனிதனுக்குத் தேவை ஐம்புலன்களையும் அடக்கி ஞானத்தைத் தேடி ஒன்றும்போது சுரக்கின்ற மாங்காய்ப் பாலாகிய ஞானப்பாலே ஆகும். ஏனெனில், இந்த ஞானப்பால் மனிதனின் பசியையும், ஆசையையும் அகற்றிவிடக்கூடியது. ஆகவே, மாங்காய்ப்பால் சுரக்கப்பெற்றவர்க்குத் தேங்காய்ப் பால் தேவையில்லை என்கின்றார். இக்கருத்தை அவருடைய

“மாங்காய்ப்பால் உண்டு மலைமேல் இருப்போர்க்குக்

தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி? – குதம்பாய்

தேங்காய்ப்பால் ஏதுக்கடி?”[51]

என்ற பாடலின் வழி அறியலாம். இவ்வாறு குதம்பைச்சித்தர் பல்வேறு தத்துவக்கருத்துக்களைத் தம் பாடல்களின் வழியாக விளக்குகிறார்.

குதம்பைச்சித்தர் மயிலாடுதுறையில் சித்தி பெற்றார்.

குதம்பைச்சித்தரை வழிபடும் முறை:

தேகசுத்தியுடன் பலகையில் மஞ்சள் கோலமிட்டு அப்பலகையின் மேல் சித்தர் படத்தை வைத்துக் குத்து விளக்கை ஏற்றி வைக்க வேண்டும். பூக்களைக்கொண்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும். பின்பு “ஓம் குதம்பைச்சித்தரே போற்றி” என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். பின்பு நிவேதனமாகப் பால், பழம், தண்ணீர் வைத்துப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். நிறைவாகத் தீபாராதனை செய்யவும்.

குதம்பைச்சித்தரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- சித்த பிரமைக் கோளாறு, மனோவியாதி, பைத்தியம் பிடித்தது போல் உள்ள நிலை மாறும்.
- மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கு அபிவிருத்தி ஏற்படும்.
- மூளையில் ரத்தம் உறைதல், மனப் பிராந்தி, வீண் பிரமை, தனக்குத்தானே பேசிக்கொள்ளுதல் இவையெல்லாம் அகன்று தெளிவு ஏற்படும்.
- கேது பகவானால் ஜாதகத்தில் ஏற்படக்கூடிய தோஷங்கள் விலகும்.
- போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாகுதல், புகைபிடித்தல், குடிப்பழக்கம் அகலும்.
- ஆன்மீகப் பாதையில் உள்ள முன்னேற்றத் தடை அகலும்.
- இவருக்குப் பல வர்ண வஸ்திரம் அணிவிக்கலாம். இவரைப் பூஜிக்க உகந்த நாள் வெள்ளிக்கிழமை.

---

51. பதினெட்டுசித்தர்களின் முக்கியபாடல்களும் விளக்கங்களும்,ப.269

பதஞ்சலி முனிவர்

பதஞ்சலி ஆதிசேடனின் அவதாரம் ஆவார். இவர் சிவதாண்டவம் காண விரும்பிக் கயிலையில் தவம் செய்தார். இவரது தவத்தின் பயனாக இறைவன் இவர் முன் தோன்றித் தில்லையில் சிவ தாண்டவம் காணும் பேற்றினை அளிப்பதாகக் கூறினார். அதன்படி பதஞ்சலி தில்லை சென்று சிவபூஜை செய்து சிவதாண்டவம் கண்டார். அதன்பின் பதஞ்சலி தில்லை வனத்திலேயே நெடுநாள் தங்கியிருந்தார். தில்லையில் ராஜசபை எனும் ஆயிரங்கால் மண்டபத்தில் அமர்ந்து தாம் இயற்றிய வியாகரணசூத்திரம் என்ற நூலைச் சீடர்களுக்கு நேரிலேயே உபதேசிக்க வேண்டும் என்று எண்ணினார். ஆனால், பதஞ்சலி ஆதிசேடனின் அவதாரம் எனபதால் தன்மூச்சுக் காற்று பட்டாலே சீடர்கள் எரிந்து சாம்பலாகிவிடுவார்கள் என்று அஞ்சினார். அதனால் தனக்கும் தன் சீடர்களுக்கும் இடையே கனமான திரையைப் போட்டுக்கொண்டு உபதேசம் செய்தார். குருவை நேரில் காணாமலேயே உபதேசம் பெற்றனர் சீடர்கள் குருவின் உபதேசம் கேட்டு வியந்த சீடர்களுள் ஒருவன் திடீரெனத் திரையைப் பிடித்து இழுத்தான். உடனே ஆதிசேடனின் மூச்சுக் காற்றுப் பட்டு சீடர்கள் அனைவரும் எரிந்து சாம்பலாயினர். ஒரே ஒரு சீடன் மட்டும் வேலை நிமித்தமாக வெளியில் சென்று இருந்தான். அந்த சீடன் பெயர் கௌடபாதர். வெளியல் சென்ற சீடன் திரும்பி வந்து மற்ற சீடர்கள் எரிந்து சாம்பலானதைக்கண்டு அஞ்சி நின்றான். ஒரே ஒரு சீடனாவது மிஞ்சினானே என மகிழ்ச்சி கொண்டு தன் உருவை மாற்றிக்கொண்டு அந்தச் சீடனுக்குச் சகல கலைகளையும் உபதேசித்தார். பதஞ்சலி முனிவர் யோகத்தில் ஆழ்ந்து மூலாதாரத்தின் கனலை எழுப்பி யோக சாதனை புரிந்த போது, குரு நாதரின் ஆதிசேட அவதாரத்தின் ஆனந்த தரிசனம் கண்டு மெய்சிலிர்த்தார் கௌடபாதர். கௌடபாதரின் சீடர் கோவிந்த பாகவத் பாதாள். இவர்தான் ஆதிசங்கரரின் ஞானாசிரியராவார். பதஞ்சலி முனிவர் சிதம்பரத்தில் சித்தி அடைந்தார்.

பதஞ்சலி முனிவரின் பூஜை முறைகள்:

தேகசுத்தியுடன் சிறு பலகையில் மஞ்சளிட்டு பலகையின் மீது பதஞ்சலி சித்தரின் படத்தை வைத்து மஞ்சள், குங்குமமிட்டு, குத்துவிளக்கினை நல்லெண்ணை ஊற்றிப் பஞ்சுதிரி இட்டு இரண்டு முக தீபம் ஏற்றி வைக்க வேண்டும். பொன்னிற வஸ்திரம் அணிவித்துப் பொன்னிற மலர்களையும், பிச்சிப்பூ, முல்லைப்பூ போன்ற பூக்களைக்கொண்டு அர்ச்சிக்க வேண்டும். பின்பு ‘‘ஓம் க்லம் பதஞ்சலி சித்தரே போற்றி’’ என்று நூற்றியெட்டு முறை ஜெபிக்க வேண்டும். நிவேதனமாக இளநீர், கடுக்காய், பசும்பால், தேன் கலந்த தண்ணீர், பழம் போன்றவற்றை வைத்துப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். நிறைவாகத் தீபாராதனை செய்யவும்.

பதஞ்சலி முனிவரை வழிபடுவதால் கிடைக்கும் பலன்கள்:

- ஜாதகத்தில் உள்ள வியாழ கிரக தோஷ நிவர்த்தி உண்டாகும்.
- குடும்ப ஒற்றுமை உண்டாகும்.
- செல்வம் பெருகும், மகிழ்ச்சி உண்டாகும்.
- நன்மக்கட் பேறு உண்டாகும்.
- எலும்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமடையும்.
- கல்விக்கலையில் சிறந்து விளங்கலாம்.
- எல்லாவற்றிலும் தடைகள் நீங்கி வெற்றி உண்டாகும்.
- விஷம், உஷ்ணம் சம்பந்தமான வியாதிகள் குணமாகும்.
- பதஞ்சலி முனிவரை வழிபட வியாழக்கிழமை உகந்த நாள்.

இதுவரை கூறப்பட்ட இந்த பதினெட்டு சித்தர்கள் தவிர இன்னும் ஏராளமான சித்தர்கள் பல்வேறு காலங்களில் வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றனர். சித்தர்களுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றினை நோக்கும் பொழுது அவர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருந்தனர் என்பதை அறியமுடிகின்றது ஒரு சாதாரண மனிதன் சராசரியாக அறுபது அல்லது எழுபது ஆண்டுகள் வாழலாம். உடல் நலனில் அதிக அக்கறை கொண்டு சரியான முறையில் உடலைப் பேணிப் பாதுகாப்பவராக இருந்தால் நூறு ஆண்டுகள் கூட வாழலாம். ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் சித்தர்கள் வாழ்ந்தனர் என்று கூறப்படும் கருத்தை எவ்வாறு ஏற்றுக்கொள்வது என்று கேள்வி எழலாம்.ஆனால், நாம் ஒன்றை யோசித்துப்பார்க்க வேண்டும். மனித உடல் மரணத்தை தழுவக் காரணம் அதனுறுப்புகள் பழுதடைந்து தொடர்ந்து செயல்பட இயலாமல் போவதே ஆகும். ஒரு வேளை உறுப்புகள் அனைத்தும் பழுதடையாமல் தொடர்ந்து ஒரே மாதிரி ஆரோக்கியமான நிலையில் இயங்கிக்கொண்டிருந்தால் மரணம் நிகழாதல்லவா? சித்தர்கள் இந்தக் காரண அடிப்படையில்தான் தங்கள் வாழ்வை மரணமற்ற பெருவாழ்வாக மாற்றிக்கொண்டனர். உடலைக் கல்பமாக்க அதாவது அழியாத தன்மைக் கொண்டதாக மாற்ற பல அரிய மூலிகைகளை உண்டனர். அதை பிறருக்கும் உணர்த்த சங்கேத மொழியில் அவற்றை எழுதி வைத்தனர். நோயற்ற உடலை நாம் பெறவும், உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்படும் பல்வேறு நோய்களை அகற்றவும் பயன்படுகின்ற எண்ணற்ற அரிய மூலிகைகள் குறித்துச் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனர். உடலை செம்மையாக்கி நீண்ட வாழ்வு பெறவும், மனதைச் செம்மையாக்கி இறைவனோடு இரண்டற கலந்து முடிவில்லா பேரின்ப வாழ்வு பெறவும் சித்தர்கள் வழி கூறியுள்ளனர். மேலும் சித்தர்கள் தங்களது பாடல்களில் தனி மனித வாழ்வு செம்மையடைவதற்காக மட்டுமின்றி ஒட்டு மொத்த மனித சமூகமும் பண்பட்ட சமூகமாக மாறுவதற்கான வழிமுறைகளைக் கூறியுள்ளனர்.

இயல் – இரண்டு

சித்தர்களின் நோய்க் கணிப்பு முறையும் பொது மருத்துவமும்

இயல் – இரண்டு

சித்தர்களின் நோய்க் கணிப்பு முறையும் பொது மருத்துவமும்

எந்தவொரு நோயுற்ற நிலையிலும் நோயாளிக்கு மருந்தளிப்பதற்கு முன்னர் அந்நோயை முற்றிலும் ஆய்ந்து அதன் தன்மையை அறிதல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

பல்வேறு நோய்குறிக் கணிப்பு முறைகள் உள்ளன. எனினும் அவற்றில் நாடி பார்த்து நோய்களைத் தீர்மானித்தலே சித்த மருத்துவத்தில் சிறப்பாகக் கருதப்படுகிறது.

நாடி பார்த்து நோய் கணித்தல்

இதயம் குவிந்து விரிவதனால் இரத்த நாளங்களும் விரிந்து சுருங்கும், இவ்வாறு இரத்த நாளம் சுருங்கி விரியும் தன்மை நாடி நடை எனப்படும். இதயத்தின் இயக்கம் உடல் நலத்திற்கு ஏற்றவாறு அமையும். உடலில் நோய் கண்டால் இதயத்தின் இயல்பு நடை திரியும். நாடி நடையை ஆய்வு செய்வதன் மூலமாக உடலில் உள்ள நோயின் தன்மையை கணிக்கலாம். கைகள், கணுக்கால்கள், நெற்றிப்பொட்டு முதலிய இடங்களில் நாடி நடையை எளிதில் தொட்டு உணரலாம். எனினும் கையில் நாடி பார்த்தலே சிறப்புடையதாகும். கையில் மணிக்கட்டு அருகில் பெருவிரலுக்குக் கீழே ஒரு விரற்கடை விட்டு மூன்று விரலால் மெதுவாக அழுத்தியும், தொட்டும் ஆய்வு செய்ய முதல் விரலில் உணர்வது வாதம், இரண்டாவது விரலில் உணர்வது பித்தம், மூன்றாவது விரலில் உணர்வது ஐயம்(கபம்) ஆகும். உணவு, உடை செயல்களின் ஒவ்வாமையாலும் இயற்கை வேறுபட்டாலும், பிற காரணங்களாலும் இம்மூன்று நாடிகள் மிகவோ, குறையவோ அன்றி அளவுகள் வேறுபடவோ நிகழ்கின்றன. அவற்றின் மூலம் நோய்களைக் கணித்தல் (Diagnosis) சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கோட்பாடாகும் ஆண்களுக்கு வலது கையிலும், பெண்களுக்கு இடது கையிலும் நாடி பார்ப்பது முறையாகும்.

எண்ணெய்க் குளிப்பு செய்தவர்க்கும் அளவுக்கு மிஞ்சி உணவு கொண்டவர்க்கும், வெயிலில் அலைந்து வந்தவர்க்கும், போதைப் பொருள் உண்டவர்க்கும், யோகிகளுக்கும் நாடி சரிவரத் தோன்றாது. வாதம் ஒரு பங்கும், பித்தம் அரைபங்கும், ஐயம் கால் பங்கும் அதாவது வாதம் 1 மாத்திரை, பித்தம் அரை மாத்திரை, ஐயம் கால் மாத்திரையாக நடந்தால் உடம்பில் நோய் இல்லை எனலாம்.

வாதத்தில் ஐயம் சேர்ந்தால் சன்னி, தோஷம், உடல் மயக்கம், மூர்ச்சை, சோகை, பாண்டு ஆகியவை உண்டாகும்.

பித்தத்தில் வாதம் சேர்ந்தால் பீனிசம், மண்டைக்குத்து, பவுத்திரம், அரையாப்பு, மூலநோய் ஆகியவை உண்டாகும்.

பித்தம் வாதத்தில் சேர்ந்தால் பாண்டு, காமாலை, மகோதரம் ஆகியவை உண்டாகும்.

ஐயம் பித்தத்தில் சேர்ந்தால் உமிழ்நீர் ஊறல், சுரம் உண்டாதல், பேதி, வாந்தி காணல் ஆகியவை உண்டாகும்.

உடல் தன்மை அறிதல்

வாத உடற்குறி

வாத உடம்பு கடினம், தடிப்பு, கருமை அல்லது செம்மை வாயுப்பெருக்கம், தாது இழப்பு, உடம்பு வலி, உணவு செல்லாமை முதலிய குணங்களை உடையதாக இருக்கும்.

வாத பித்த உடற்குறி

மெலிவு, கருமை நிறம், பொய்யும் மெய்யும் கலந்து பேசல், அறிவின்மை, கோபம், காரம், துவர்ப்பு முதலிய சுவைகளில் அதிக விருப்பம் உடையதாக இருக்கும்.

வாத ஐய உடற் குறி

தடிப்பு, மத யானைப்போல் அசைந்து நடத்தல், செம்மைநிறம், பல கலைகளையும் அறியத்தக்க வன்மை, யோகப்பயிற்சி, புளி, காரம் ஆகிய சுவைகளில் விருப்பம் உடையதாக இருக்கும்.

பித்த உடற்குறி

வெண்மை நிறம், உடல் வறட்சி, அளவு கடந்த கோபம், அற்ப உணவு, குறைத்தூக்கம், பெரியோரிடத்தில் மதிப்பு, மனக்குழப்பம், பல கலை அறியும் ஆற்றல், புளிப்புச் சுவைகளில் அதிக விருப்பமுடையதாக இருக்கும்.

பித்த வாத உடற்குறி

சிவப்பு அல்லது வெண்மை நிறம், நருமணப்பொருட்களில் அதிக விருப்பம்,அறிவுடைமை, இனிய குரல், சிணுக்கு இருமல், உடல் வறட்சி, காரம், புளி ஆகிய சுவைகளில் விருப்பம் ஆகியவற்றைப் பெற்றிருக்கும்.

பித்த ஐய உடற்குறி

இனிய குரல், கற்றோரை ஆதரிக்கும் எண்ணம், நடுநிலையான யோகப்பயிற்சி, அறச்சிந்தனை உடையதாக இருக்கும்.

ஐய உடற்குறி

சிவப்பு நிறம், செழுமையான உடல், அதிக வியர்வை, கமரலான குரலோசை, அடக்கம், பொய்யை மெய்யைப் போல் பேசுதல், இனிப்பில் விருப்பமுடையதாக இருக்கும்.

ஐயப் பித்த உடற்குறி

சிவப்பு நிறம், செந்நிறமான தேக ரோமங்கள், வெடிப்பான குரலோசை, சத்திய நெறி, இனிப்பு, புளிப்பு முதலியவைகளில் விருப்பமுடையதாக இருக்கும்.

ஐய வாத உடற்குறி

தடித்த கருமை, போகப்பிரியம், யோகம் முதலிய சாதனைகளைக் கற்று அறிதல், பல கலைகளையும் ஆராய்தல், தைரியமுடையதாய் இருத்தல், புளிப்பு, காரம் ஆகியவற்றில் இச்சை உடையதாய் இருத்தல்.

வாத உடம்பிற்குச் சீதம் விழுதல், வயிறு உப்பல், வாயுத்திரட்சி, கிராணி, மகோதரம், சூலை, அண்டவாதம், மூலரோகம் முதலியவை வரும்.

வாதப் பித்த உடம்பினை உடையவர்க்கு வெப்பம், வாயு, வாந்தி, செரியாமை, ஏப்பம், நீர் எரிச்சல், தாது இழப்பு, உடல் உளைச்சல், கை, கால் அசதி, குன்மம், அக்கினி மந்தம், சுவையின்மை ஆகிய நோய்கள் வரும்.

வாத ஐயம் உடம்பினை உடையவர்க்கு உளைச்சல், திமிர், இருமல், சுரம், சன்னி, வெடிச்சூலை, ஈளை, மந்தாரக்காசம், வீக்கம் முதலிய நோய்கள் வரும்.

பித்த உடம்பிற்கு உடல்சூடு, என்புச் சுரம், அதிகாரம், பைத்தியம், சோகை, உடல் எரிச்சல், மனக்கலக்கம், தாகம், மயக்கம், பெரும்பாடு முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

பித்த வாத உடம்பிற்கு குன்மம், சூலை, கிராணி, வயிற்று இரைச்சல், செரியாமை, நீர்க்கோவை, முறைக்காய்ச்சல், வீக்கம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும்.

பித்த ஐய உடம்பிற்கு என்புச்சுரம், வயிற்றுப்பொருமல், பீனிசம், காமாலை, சோகை முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

ஐய உடம்பிற்கு என்புருக்கி, சுவாசக்காசம், வீக்கம், மந்தாரக்காசம், கரப்பான், மாரடைப்பு, காமாலை, பாண்டுச்சோகை முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

ஐய பித்த உடம்பிற்கு குளிர்ச்சுரம், வீக்கம், இருமல், வாந்தி, மாரடைப்பு, விக்கல், வயிற்றுப்போக்கு முதலிய நோய்கள் வரும்.

ஐய வாத உடம்பிற்கு வயிற்றுப்பொருமல், சத்தி விக்கல், வலி, இருமல், பக்கவாதம், சோகை முதலிய நோய்கள் வரும்.

நாடியைத் தவிர நோயாளியின் குரல், தொடு உணர்ச்சி, உருவம், சுவை, மணம், மலம், சிறுநீர், எச்சில், ஆகியவற்றின் தன்மையினைக் கொண்டு, பிணியின் வன்மை, மென்மையினைக் கீழக்கண்டவாறு கணித்தறிய இயலும்.

குரல் ஒலி

அனுபவம் வாய்ந்த மருத்துவன் பிணியாளன் பேசும் ஒலித்திறனை அளந்தறிந்து நோயின் வன்மை, மென்மையைத் தீர்மானிப்பான், பிணியாளன் சொல் வீணையின் இசையை ஒத்திருப்பின் 1 நாழிகையிலும் சங்கின் ஓசையை ஒக்கின் 10 நாழிகையிலும் பெரிய ஒலியோடு எதிர்த்தொனியை ஒத்திருப்பின் 1000 நாழிகையிலும் பகடை உருட்டும் ஒலியை ஒத்திருப்பின் 100 நாழிகையிலும் இறுதி வரும் (நாழிகை – 24 நிமிடம்)

தொடு உணர்ச்சி

நோயாளியின் உடலைத் தொட்டுப் பார்க்கும் போது முதலையின் முதுகைப்போல் இருப்பின் 12 நாளிலும் ஆமையின் முதுகைப்போல் இருப்பின் 56 நாளிலும், மீனின் வால் பரப்பைப் போல் இருப்பின் 25 நாளிலும் இறுதி வரும் என உறுதியாகச் சொல்லலாம். குளிர்ச்சி மிகுந்து இருப்பின் 36 மணி நேரத்திலும், நடுத்தரமான வெம்மையும் குளிர்ச்சியும் கலந்து வேகத்துடன் இருப்பின் 7 நாளிலும், மிகு வெம்மையாக இருப்பின் 5 நாளிலும், யானைத் தோல் போல் இருந்தால் 5 மணி நேரத்திலும், மரத்தைப் போல் இருந்தால் 1 நாளிலும், தாமரைக் கொடியின் முள்ளைப் போல் இருந்தால் 12 வினாடிகளிலும், தச்சன் உளியைப்போல் கூர்மையாக இருந்தால் 56 வினாடியிலும், அரத்தைப் போல் இருப்பின் 45 வினாடியிலும் இறுதி வரும்.

உருவம்

நோயாளியின் உடல் சிவந்தும், மினுமினுத்தும் இருப்பின் 2 மாதத்திலும், சிவந்த வெண்மை நிறத்துடன் மினுமினுப்பின் 3 மாதத்திலும், தீ வண்ணமாக மினுமினுப்பின் 4 மாதத்திலும், பொன் நிறத்துடன் மினுமினுப்பின் 5மாதத்திலும், சுத்த வெண்மையாக இருப்பின் 6 மாதத்திலும், கருத்த நிறத்துடன் மினுமினுப்பின் 7 மாதத்திலும் மரணம் உண்டாகும்.

சுவை

நோயாளிக்குக் கசக்கும் பண்டம் கசக்காமலும் மற்ற எந்த பண்டத்தையும் புசிக்கக் கசப்பாய் இருப்பின் 1 வாரத்திலும் இனிப்புப் பண்டத்தை உண்ட போது இனிக்காமல் பிற பண்டம் இனிப்பாய் இருப்பின் 1 மாதத்திலும், புளிப்பு பண்டம் புளிக்காமலும் இருந்தால் 15 நாள்களிலும், கார்ப்புப் பண்டம் கார்ப்பு இன்றி இருந்தால் அரை நாளிலும், உவர்ப்பது உவர்க்காமல் இருப்பின் 1 நாளிலும், துவர்ப்பது துவர்க்காமல் இருந்தால் 1 நாழிகையிலும் இறுதி உண்டாகும்.

மணம்

நோயாளி வெவ்வேறு மலர்களை முகரும் போது அவற்றிற்குரிய மணத்தை நுகராமல் வேறு மணத்தை நுகர்வாராயின் மரணம்.
மூங்கில் பூவிற்கு 7 வினாடிக்குள்ளும்
வேப்பம் பூவிற்கு 3 மணிக்குள்ளும்
தாழம் பூவிற்கு 20 மணிக்குள்ளும்
அத்திப் பூவிற்கு 7 நாள்களுக்குள்ளும்
கொன்றைக்கு 7 மாதத்திற்குள்ளும்
செண்பகத்திற்கு 11 மாதத்திலும்
வருமென்று திடமாகச் சொல்லலாம்.

மலம்

வெள்ளாட்டுப் புழுக்கைப் போல் வறண்டு இருப்பின் அவன் மரணமடைய ஏதுவானவன் என்றும், குழம்பாக இருப்பின் சிறிது நன்றென்றும், வெண்மை நிறமாக இருப்பின் நன்மை என்றும், கருப்பு நிறமாக இருப்பின் தீமை என்றும் சொல்லலாம்.

நீர்

மாணிக்கத்தைப் போல் சுத்த சிவந்த நிறத்தைப் பெற்றிருப்பின் அசாத்திய குறி, வெண்மையாகப் பால் போல் இருப்பின் அசாத்தியம், தேனைப் போல் நிறம் இருப்பின் தாமத அசாத்தியம், நோய் தீர நாளாகும். மஞ்சளைப் போல பொன்னிறமாக இருப்பின் பிணி எளிதில் தீரும்.

எச்சில்

உமிழ் நீர் இளநீர் போல் தெளிவாக இருப்பின் மிக உத்தமம், தயிரைப் போல் அழுத்தமாகவும், வெண்ணிறம் பெற்றிருப்பின் நடுநிலையில் நடுநிலை, குதிரையின் வாய் நுரையைப் போல் இருப்பின் அதமம்.

நோய்க் கணிப்பு செய்யும் முன் மருத்துவர் நோயாளியின் வாய் மொழி மூலம் நோய்க்குறிகளைக் கேட்டறிவது மட்டுமின்றி, மேற்கண்ட கணிப்பு முறைகளைப்

பின்பற்ற வேண்டும். நோயாளியை வெறும் வயிற்றில் (காபி,டீ போன்ற பானங்கள் அருந்தாத நிலையில்) அமைதியாக அமரச் செய்து மென்பட்டுத் துணிபோர்த்தி அதன் மூலம் நாடி உணர்தல் சிறப்பாகும். நோயாளிக்கு மருந்து கொடுக்குங்கால் அவர் வயது, வாதப் பித்த ஐயமெனும் உடலின் தன்மை, பலம், உழைப்பு, தொழில், நோய் தோன்றிய காலம், செரிமானத் திறன், மலசல ஒழுங்கினையும் நாடி நிலையோடு ஒருங்கிணைத்துச் சிந்தித்து மருந்தின் அளவு, சாப்பிட வேண்டிய காலம், உணவுக் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றைத் தெளிவாகக் கண்டறிந்து மருத்துவம் செய்யின் பிணி எளிதில் தீரும்.

பொது மருத்துவம்

பொது மருத்துவத்தில் தலைப்பகுதி மருத்துவம், மார்புப் பகுதியைச் சார்ந்த மருத்துவம், இரைப்பை சார்ந்த மருத்துவம், கல்லீரல் சார்ந்த மருத்துவம், கணையம் சார்ந்த மருத்துவம், சிறுநீரகம் சார்ந்த மருத்துவம், குடல் சார்ந்த மருத்துவம், மலவாய் மருத்துவம், போன்ற பொதுப்படையான நோய்கள் பற்றி விளக்கப்பட உள்ளன.

பொது மருத்துவம் என்பது ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள் ஆகிய அனைவருக்கும் பொதுவாகத் தோன்றும் நோய்களுக்கான மருத்துவம் ஆகும்.

தலைப் பகுதி மருத்துவம்

“எண்சான் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதாணம்”[01]

என பழமொழிக் கூறுகிறது. ஐம்புலன்களில் தலையில் மட்டும் நான்கு புலன்கள் அடங்கியுள்ளன. (கண், காது, மூக்கு, வாய்) மேற்கண்ட காரணங்களால் முழு உடம்பிற்கும் தலையே முழுத் தலைவனாக காணப்படுகிறது. இந்த தலையில்தான் எல்லா உறுப்புகளையும் இயக்கக்கூடிய தலைவனாக மூளை செயல்படுகின்றது.

“மனித உயிர்களில் தோன்றும் 4448 நோய்களில் தலையில் மட்டும் 1008 நோய்கள் உண்டாவதாக”[02]

நாகமுனிவர் தலைநோய் மருத்துவ நூலில் கூறுகிறார்.

தலைவலி

தலையில் முக்கியமாகத் தோன்றும் நோய் தலைவலி. தலைவலி என்பது ஒரு நோய் மட்டும் அல்லாமல் அது பிற நோய்களின் அறிகுறிகளாகவும் அமைகின்றது. மலச்சிக்கல் இருந்தால் தலைவலி தோன்றும். அது நோயின் அறிகுறியாகும்.

---

01. நாட்டுப்புறப் பழமொழி
02. செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும், ப. XXXI

மருந்து-1

சாதாரண தலைவலிக்கு அமுக்கரா கிழங்கு சூரணத்தைப் பசும்பாலில் சாப்பிட உடனே தலைவலி தீரும். மேலும், நரம்பு சம்மந்தமான பிரச்சனைகள் தீரும்.

மருந்து-2

"அதிமதுரஞ் சர்க்கரையுங் குங்குமப்பூ கோஷ்டம்
அரியவிலா மிச்சின்வே ரேலமுடனிந்தும்
அகிலுடனே வாய்விளங்கஞ் சீந்தி மருக்காரை
யருங்கிரந்தி தகரமுடன் சந்தனமுங்காயம்
மதிவளரு மிலவங்கம் மஞ்சள் மரமஞ்சள்
மஞ்சட்டி திரிகடுகு திரிபலை கஸ்தூரி
வாசமுள்ளகச்சோலம் பெருங்கோரைக்கந்தம்
மங்கையர் பால் நல்லெண்ணெய் வருலவங்கப்பத்ரி
துதிபெருகு நன்னாரி தாமரைப்பூக்கந்தந்
துய்யபசுங் கற்பூரஞ் சொற்கரிய சாலை
சூட்டியவெண் ணெய்தலுடன் கிழங்குமிருமுட்டி
சொற்கொடுவேல் முத்தமுடன் றுய்யசதகுப்பை
கொதிய மருங் கற்றாழை சாதிக்காயுடனே
கூகைநீர் நாகப்பூ குருவேருந் தாரம்
கொஞ்சிய நற்றலையதிலும் மூளையிலும் பிறந்த
கொடிய சிரநோய் ஹரங்கள் கூறுமொழிப்படியே"[03]

அதிமதுரம், சர்க்கரை, குங்குமப்பூ, கோஷ்டம், விலாமிச்சை வேர், ஏலம், இந்து, அகில், வாய்விளங்கம், சீந்தில், மருக்காரை, கிரந்திதகரம், சந்தனம், காயம், இலவங்கம், மஞ்சள், மரமஞ்சள், மஞ்சட்டி, திரிகடுகு, திரிபலா, கஸ்தூரி, கச்சோலம், பெருங்கோரைக்கந்தம், தாய்ப்பால், நல்லெண்ணெய், இலவங்கப்பத்திரி, நன்னாரி, தாமரைப்பூக்கந்தம், பசுங்கற்பூரம், கரிசாலை, வெண்ணெய், நெய்தற்கிழங்கு, சிற்றாமுட்டி, பேராமுட்டி, கொடுவேலி, முத்தம், சதகுப்பை, கற்றாழை, சாதிக்காய், கூகைநீர், நாகப்பூ, தாரம், குருவேர் சம அளவு பொடி செய்து மூன்று விரற்கடை அளவு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் தேனில் மூன்று மண்டலங்கள் சாப்பிட்டு வர நல்ல பலன் தெரியும்.

மூளை

மூளையின் வளர்ச்சியானது கருவிலிருந்து 20 வயது வரை தொடருகிறது என மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன.

---

03. அகத்தியர் வைத்திய சதகம், ப - 59

"பிறந்த குழந்தையின் மூளையின் எடை – 380 கிராம்கள்

ஒரு வயது குழந்தையின் மூளையின் எடை – 750 கிராம்கள்

ஐந்து வயது குழந்தையின் மூளையின் எடை – 1100 கிராம்கள்

வரை இருக்கும். பிறகு 20 வயது வரை இதன் எடை அதிகரித்துக்கொண்டே சென்று சுமார் 1400 கிராம் வரை இருக்கும்.

வயது வந்த ஆணின் மூளையின் எடை – 1360 கிராம்கள்

வயது வந்த பெண்ணின் மூளையின் எடை – 1250 கிராம்கள்

மூளையானது மூன்று பிரிவுகளாக அமைந்துள்ளது."[04]

என மருத்துவ அறிவியல் கூறுகிறது.

மூளையில் தோன்றும் நோய்கள்

மூளை வளர்ச்சியின்மை, மூளைச்சூடு, மூளைக்கட்டி, ஞாபகமறதி, நரம்புகள் செயல் இழத்தல் போன்ற மேலும் பல ஏராளமான நோய்கள் மூளையின் செயல்பாடு குன்றுவதால் ஏற்படுகின்றன. மூளையைச்சார்ந்த அனைத்து நோய்களுக்கும் கீழ்கண்ட சித்தர் வல்லாரை லேகியம் நல்ல பயன் தருகின்றது.

சித்தர் வல்லாரை லேகியம்

01. **"பாலில் புட்டவில் செய்து சூரணித்த வல்லாரை சூரணம் - 10 பலம்**

02. **பனை வெல்லம் - 1400 கிராம்**

03. **நெய் - 15 பலம்**

04. **தேன் - 5 பலம்**

05. **கிராம்பு, ஏலம், சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, மாசிக்காய், தாளிசபத்திரி, தான்றிக்காய், நெல்லிவற்றல் - வகைக்கு 1 பலம் சரக்குள் தனித்தனியே சூரணித்தது. பனைவெல்லத்தைப் பாகு செய்து பதம் வரும்போது மேற்படி சூரணங்களைச் சிறிது சிறிதாக தூவி கிண்டி வந்த பதத்தில் நெய் கலந்து இறக்கி வைத்து தேன் சேர்த்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.**

தீரும் நோய்கள்

குழந்தைகளுக்கு மூளை வளர்ச்சியின்மை தீரும். மேலும், உடல் சூடு, மூலச்சூடு குறையும். நரம்புகள் வலுப் பெற்று ஞாபக மறதி தீரும். இந்த லேகியத்தை அனுபானமாக வைத்துக் கொண்டு, அயச்செந்தூரம், இரசச்செந்தூரம் போன்ற உயர்ந்த ரக செந்தூரங்களை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மூளையைச் சார்ந்த அனைத்துப் பிணிகளும் தீரும்"[05] என வீரப்பெருமாள் கூறுகிறார்.

---

04. மருத்துவ அறிவியல், ப – 47,49,51

05. நம்நாட்டு வைத்தியம், ப - 421

தலைமுடியில் பேன்

01. சீத்தா கொட்டையை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சித் தலைக்குத் தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்துப் பின் வெள்ளைத் துணியில் தலையை துடைக்கப் பேன் இறந்து காணப்படும்.
02. படிகாரத்தை நீரில் கரைத்து தலைக்குத் தேய்த்து ஒருசாமம் கழித்து வெந்நீரில் குளிக்க பேன் ஒழியும்.

புழுவெட்டு

01. சிறிய வெங்காயத்தை வெட்டி தேய்த்து வர புழுவெட்டு நீங்கி மயிர் முளைக்கும்.
02. ஊமத்தன் காயை எச்சிலில் உரைத்து போட புழுவெட்டு தீரும்.
03. நல்லவேளை இலையை தேய்த்து வரப் புழுவெட்டு நீங்கி முடி முளைக்கும்.

பொடுகு

01. பொடுதலை இலையை அரைத்துக் குளிக்க பொடுகு தீரும்.
02. பித்தளை தாம்பலத்தில் வெப்பாலை அரிசியைப் போட்டு அரிசி முழுகும் அளவிற்கு நல்லெண்ணெயை ஊற்றி ஒருநாள் சூரியபுடம் போட்டு எடுத்து ஒருமண்டலம் தேய்த்து வர செதில் உதிரும்படை, சாம்பல்படை, தவிட்டுப்படை, பொடுகு அனைத்தும் சூரியனைக் கண்ட பனி போல் மறையும்.

முடி

கறிவேப்பிலை, மருதாணி, செம்பருத்தி, கரிசாலை, தும்பை ஆகிய சாறுகளுடன் சமஅளவு நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி வடித்தெடுத்து, சம அளவு தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தொடர்ந்து தடவி வர முடி சார்ந்த பிரச்சனைகள் தீருவதோடு இளநரை தீர்ந்து முடி கருமையாக வளரும்.

கண்

“உள்ளத்திக் கதவுகள் கணகள்”[06]

எனப் பழமொழிக் கூறுகிறது. கண்ணில் 96 வகையான நோய்கள் உள்ளதாகச் சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள். கண்களால் 17,000 நிறங்களைப் பிரித்து உணரமுடியும் என மருத்துவ ஆய்வு கூறுகின்றது. கண்களின் பெருமைகளை வள்ளுவரின் குறளிலும் காணமுடிகின்றது.

---

06. நாட்டுப்புற பழமொழி

"எண்ணென்ப ஏனை எழுத்தென்ப இவ்விரண்டும்
கண்னென்ப வாழும் உயிர்க்கு"[07]

கண்ணுடையவர் என்பவர் கற்றோர் முகத்திரண்டு
புண்ணுடையவர் கல்லா தவர்"[08]
எனக் குறள் கூறுகிறது.

உடலின் எப்பகுதி துன்பப்பட்டாலும் கண்ணீர் மூலமாகத்தான் வெளிப்படுகின்றது. கண்ணீரில் கண்ணைப்பாதுகாக்கும் கிருமிநாசினிகள் உள்ளன. வைட்டமின் ஏ சத்துக் குறைவால் கண்ணீர் சுரப்பு நோய் ஏற்படுகின்றது.
கண் மஞ்சள் ஆனால் கல்லீரல் செயல்பாடு குறைந்து காமாலை நோய் ஏறப்பட்டதின் அறிகுறியாகும்.

01. நந்தியாவட்டை பூவைப் பிழிந்து கண்ணில் விட்டால் கண்நோய் வராது, கண்ணில் தோன்றும் படலம் தீரும்.

"ஏற்றவே சலதோஷ மண்டைக் குத்து
ஏற்றமென்ற நீரேற்ற மெல்லாம் போகும்
பார்த்திபனே கண்ணிலுள்ள வியாதி போகும்
பாடுகிறேன் சம்பழத் தில்நூற் றெட்டு
தோற்றாமல் துளைத்துல வங்க நாட்டி
துரிதமுடன் கயிர் சேர்த்து சட்டி யிலேதாக்கி
பாரத்தாலே விளங்காய்போல பசு வெண்ணெய்
பாலகனே லவங்கமெல்லாம்ப ரப்பி மூடே
மூடியே சட்டித நில்ப டாமல்
மூர்க்கமுடன் சுத்தகங்கை விட்டு வைநீ
நாடியே நாற்பதுநாள் வேறே வேறே
நலமான சுத்தகங்கை விட்டு வைத்து
தீடியே பிறகு வெண்ணைய்த னையெ டுத்துத்
திறமான தாம்பரத்தின் பரணிலே வைத்து
சாடியே பழமுடன் லவங்கப் பூவுந்
தள்ளிவிடு வெண்ணெய்தனைக் கண்ணில் தீற்றே.
தீற்றிடவே சலம்விழுமெ ரிப்புண் டாகுந்
திறமாகச் சீலையினாற்று டைக்க நிற்கும்

---

07. திருக்குறள், அதிகாரம் 40, குறள் எண். 392
08. திருக்குறள், அதிகாரம் 40, குறள் எண். 393

பாற்றிடவே கண்ணில் தீற்றி னாலே
மாறாத நேத்திரநோய் மாறு மென்றும்
போற்றிடவே யென்குருவெதி யர்தா னிந்தப்
புத்தகத்தின் பெருமையினாற்பு கன்ற தோடா
தோற்றிடா வுலக்திலேலெ ளியோ ருண்டு
துரையான துரைமக்கள ரச ருண்டே"[09]

இப்பாடல்களின் வழி சலதோஷம், மண்டைக் குத்து, நீரேற்றம் எல்லாம தீரும். கண் வியாதி அனைத்தும் தீர்வு தரும் மருந்து எலுமிச்சை பழத்தில் நூற்றியெட்டு கிரம்பை துளைத்து வைக்கவும். அவ்வெலுமிச்சை பழத்தை உடனே கயிறில் கட்டி விளாங்காய் அளவு பசுவெண்ணெயை பழத்தில் சுற்றி பூசவும். அப்பழத்தை சட்டியலிட்டு சுத்தமான நீர்விட்டு வைக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் பழைய நீரினை ஊற்றிவிட்டு புதுநீரினை ஊற்றவும். இவ்வாறு நாற்பது நாள் ஊற்றவும். நாற்பத்தி ஓராம் நாள் பழத்தையும், கிராம்பையும் நீக்கிவிட்டு வெண்ணெயை மட்டும் சேகரித்து செம்பு பாத்திரத்தில் பதனப்படுத்தவும். இவ்வெண்ணெயை கண்ணில் தீட்டி வர வேண்டும். இவ்வெண்ணெயை கண்ணில் தீட்ட முதலில் எரிச்சலுண்டாகி நீர் வடியும். துடைத்து விட நிற்கும். தொடர்ந்து இதனை தீட்டிவர நேத்திர நோய் மாறும். நேத்திர நோய் என்பது கண் நோய். 96 வகையான கண் நோய்க்கும் இதுதான் மருந்து.)

02. "ஒரு லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் 10 எலுமிச்சம் பழத்தை நறுக்கி போட்டு சிவக்கும்வரை காய்ச்சி வடித்து தலைமுழுகி வந்தால் பார்வை தெளிவடையும்"[10] என செல்வராஜ் கூறுகிறார்.

03. முருங்கை இலைச்சாறுடன் கொம்புத்தேன் இருதுளி கலந்து கண்ணில் விட கண் அழற்சி தீரும்.

04. "கருந்துளசி சாறு காலை, மாலை இரு சொட்டு விட மாலைக்கண் நோய் குணம் ஆகும்."[11] என பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி கூறுகிறது.

முகப்பரு

ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் பருவத்தை வெளிக்காட்டும் அறிகுறியே முகத்தில் தோன்றும் முகப்பரு ஆகும். முகப்பருவிற்கு பல்வேறு வகையான மருந்துகள் சித்த மருத்துவத்தில் உள்ளது.

---

09. அகத்தியர் பரிபூரணம் 400, ப - 132

10. மருத்துவ சித்த வைத்திய மாதஇதழ், ஆகஸ்டு, 2004, ப-10

11. பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி, ப-68

வதனகாந்தி தைலம்

01. **“ஒரு பலம் நல்லெண்ணெயில் 60 கெட்டி மிளகினை போட்டுக் காய்ச்சி சிவந்து வரும் சமயத்தில் வடித்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இரு வேளை தடவி வர ஒரு வாரத்திற்குள் மறையும்:**[12] என நம் நாட்டு வைத்தியம் கூறுகிறது.
02. சந்தன மரத்தின் பாலினை தடவி வர மறையும்.
03. சந்தனக் கட்டையை எலுமிச்சம்பழ சாற்றில் அரைத்து இரவில் படுக்கும்போது தடவிவர மறையும்.
04. பரங்கிப்பட்டை சூரணம் பசும்பாலில் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவர முகப்பருக்கள் தோன்றாது. முகத்தில் தோன்றிய கரும்புள்ளிகள், வடுக்கள் மறைந்துவிடும்.

வாய்

எண்சாண் உடம்பிற்கு வாயே முக்கியமான நுழைவாயில் ஆகும். “வாயுள்ள பிள்ளை பிழைத்துக்கொள்ளும்” என பழமொழிக் கூறுகிறது. நம்முடைய எண்ணங்களை பிறருக்கு நேரடியாக தெரிவிக்கும் தகவல் சாதனம் வாயே ஆகும். நாம் பேசும் வாய் பேச்சே பிரிதோருடைய நட்பையும் தீமையையும் வளர்த்துக்கொள்ளும் கருவி ஆகும். வாய்மையைப் பற்றி திருவள்ளுவர் 30வது அதிகாரத்தில்,

“வாய்மை எனப்படுவது யாதெனின் யாதொன்றும்
தீமை இலாத சொலல்”[13]

என வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

வாயில் புண் தோன்றினால் குடலில் புண் உள்ளதாகப் பொருள். வாயே செரிமான உறுப்புகளில் முதல் உறுப்பு ஆகும்.

வாயில் செரிமானத்திற்கு தேவையான உமிழ்நீர் சுரக்கிறது. செரிமானத்திற்கு உதவி புரியும் நாக்கு மற்றும் பற்கள் வாயில் காணப்படுகின்றன.

வாய்ப்புண்

01. மனத்தக்காளி கீரையை கடைந்து சாப்பாட்டுடன் உண்டுவர வாய்ப்புண் தீரும்.
02. படிகார நீரில் வாய் கொப்பளித்து படிகார செந்தூரம் உள்ளுக்கு சாப்பிட்டு வர தீரும்.

---

12. நம்நாட்டு வைத்தியம், ப - 398

13. திருக்குறள், அதிகாரம் 30, குறள் எண். 291

பற்கள்

பல்லுக்கும் மூளை, இருதயம் போன்ற முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் தொடர்பு உண்டு. ஆகவே, வருமுன் காப்போம் என்ற அடிப்படையில் பல்நோய் வருவதற்கு முன்பே பல்லைப் பராமரிப்பது நமது கடமையாகும்.

வாய் : ஓர் அழகான பூந்தோட்டம்

பற்கள் : மிக அழகான மரங்கள்

ஈறுகள் : மரங்களை நிலைநிறுத்தும் மண்

எச்சில் : மண்ணை சுத்தம் செய்யும் நீர் ஆகவும் செயல்படுகின்றது. ஆகவே, பற்களை பராமரிப்பது நமது வீட்டுத் தோட்டத்தை பராமரிப்பதற்குச் சமமாகும். **“பல் போனால் சொல் போச்சு”**[14] என பழமொழிக் கூறுகிறது. பல்விழுந்து போனால் வாய் பேச்சானது குளறிவிடும். நாம் **“உண்ணும் உணவில் உள்ள சர்க்கரையை பாக்டிரியா என்சைம்கள் லாக்டிக் அமிலமாக மாற்றுகிறது. இந்த லாக்டிக் அமிலம் பல்லின் தந்தங்களை ஊடுருவி அழிக்கும் தன்மை உடையவை”**[15] என ஹோமியோபதி மருத்துவ நூல்’ கூறுகிறது. பற்கள் மூன்று வகைப்படும்

1. பால் பற்கள்
2. நிரந்தரப் பற்கள்
3. கடவாய்ப் பற்கள்

பால் பற்கள்

இருபது பற்கள் குழந்தையாக இருக்கும் போது தோன்றி உதிர்கின்றது. இந்த பற்கள் தாய்ப்பால் குடிக்க உதவி செய்கின்றது. குழந்தையின் 6 மாதம் முதல் 24 மாதம் வரை தோன்றி 12 வயதிற்குள் உதிர்ந்துவிடுகின்றன.

நிரந்தர பற்கள்

பால் பற்கள் விழுந்தவுடன் ஒன்று ஒன்றாக இருபத்தியெட்டு பற்கள் முளைத்து 12 வயதிற்குள் முடிவடைகிறது. இநத பற்கள் ஆயுள் முழுவதும் உள்ள நிரந்தரப் பற்கள் ஆகும்.

கடவாய் பற்கள்

உடல் முழுவளர்ச்சி அடைந்தவுடன் 4 பற்கள் முளைக்கும். இது கடைவாய் பற்கள் ஆகும்.

“ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி”[16]

என பழமொழிக் கூறுகிறது.

---

14. நாட்டுப்புறப் பழமொழி
15. உடல் + உள்ளம், ஹோமியோபதி, ப-132
16. நாட்டுப்புறப் பழமொழி

ஆலம் விழுது மற்றும் வேலம் குச்சிகளை கொண்டு பல் துலக்கி வந்தால் பல் உறுதியாக இருக்கும்.

"பாடிய அரக்குடனே சீனிகாரம்

பண்பான துருசுடனே கடுக்காயப்பா

நாடியே மாசிக்காய் வகைவகைக்கு

நலமான வராகனெடை நிறுத்துக்கொண்டு

ஆடியே கடுக்காயுந் தான்றிக்காயும்

அரப்பொடியும் வகைக்கு வகை வராகன் மூன்று

கூடியே எலுமிச்சம் பழச்சாறிட்டுக்

குணமாக உலரவைத்துப் பொடியாய்ச் செய்யே

பொடியெடுத்து விளக்கிவரப் பலனைக் கேளு

புழுச்சாகு மெயிற்கறையுந் தீரும்பாரு

இடியெடுத்து பல்லசைவும் பல்லுக்குத்தும்

எரிவான வாய்ப்புண்ணு நாற்றந் தீரும்

வடிவான பல்லொளிவு வசிய முண்டு

வளமான பல்லிலுள்ள வியாதிதீருந்

துடியான போகருட கடாட்சத்தாலே

துலக்கமாய்ப் புலிப்பாணி பாடினேனே"[17]

அரக்கு, மயில்துத்தம், படிகாரம், மாசிக்காய், கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த் தோல், எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சம் பொடி எடுத்து பல்தேய்த்து வரப் பல்லிலுண்டாகும் புழு சாகும். வீங்கின எயிறு கரைந்து போகும். பல்லாட்டம் நீங்கும். பல் குத்தல் தீரும். வாய்ப்புண், வாய்நாற்றம் முதலிய வியாதிகள் தீரும். பல்லொளியும் முக வசியமும் உண்டாகும்.

பல்புழுச்சாக

கண்டங்கத்திரி விதையினை இடித்துத் தூள் செய்து வைத்துக்கொண்டு ஓர் இரும்பினை அடுப்பில் வைத்து எடுத்து அதன் மேல் இந்த தூளினைப் போடப் புகை வரும். இந்த புகையினைப் பிடித்தால் பல்லில் உள்ள புழுக்கள் சாகும்.

---

17. புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, ப-56

நாக்கு

நாம் பேசுவதற்கு அடிப்படை நாக்குதான். பிறரிடம் நட்புக் கொள்வதும், பகையை வளர்த்துக்கொள்ளவும் கருவியாக இருப்பது நாக்குதான். நா கொழுக்க பேசுகின்ற ஊர் வம்பு என தீபம் நா. பார்த்தசாரதி கூறுவார். ஊர் வம்பு பேசி ஊருடன் பகையை சம்பாதித்து வியாதியும் வேதனையும் மரணத்தைக் கூடத் தழுவுகின்றனர். எனவேதான் வள்ளுவர்,

“யாகாவாராயினும் நாகாக்க காவாக்கால்

சோகாப்பர் சொல்லிழுக்குப் பட்டு”[18]

எனக் குறள் கூறுகிறது.

காது

மனிதன் வெளி உலகுடன் தொடர்பு கொள்ளும் ஒரு புலனுறுப்பாகக் காது அமைகின்றது. **“காது முக்கியமான இரண்டு பணிகளைச் செய்கின்றது. 1. கேட்கும் பணி 2. உடலின் சமநிலை பேணுதலும் வளியில் ஒழுங்கமைவும் ஒரு வினாடிக்கு16 முதல் 20,000 வட்டங்கள் என்ற அதிர்வு அலைகளை கொண்ட புற ஒலிகளை மனிதன் உணர முடிகிறது.”**[19] என செவிலியர் பாடநூல் கூறுகிறது.

காது சிறுநீரகத்தின் அமைப்பை உடையது. சிறுநீரகத்தின் செயல்பாட்டினை வெளிப்படுத்தும் உறுப்பாக அமைந்துள்ளது. காது முகத்திற்கு முடிவாக அமைந்து அழகினைத் தருகின்றது. காதுகளில் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்த வர்மப் புள்ளிகளும் அமைந்து உள்ளன.

காதில் தோன்றும் நோய்கள்

காது வலி, செவிடு. சீழ்வடிதல், எழுச்சி என்ற கட்டி, காது இரைச்சல் போன்ற ஏராளமான நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

எழுச்சி

காதில் பயங்கரமான வலி தோன்றும். தொடர் வலியாக இருக்கும். இதற்கு எருக்கம் செடியின் பழுப்பு இலையினை நல்லெண்ணெய் விளக்கில் காட்டி வதக்கி சாறு பிழிந்து காதில் ஒரு முறை விட்டாலே கட்டி உடைந்து குணமாகும்.

சீழ் வடிதல்

காது சரிவரக் கேட்காது. துர்நாற்றம் வீசும். காது உட்பகுதி உறுப்பு புண்ணாகி சீழ் வடியும்.

---

18. திருக்குறள், எண். 127

19. செவிலியர்கள் பாடநூல், ப-378

மருந்து

வலம்புரிக்காய் (அல்லது) இடம்புரிக்காய் நல்லெண்ணெயில் எரித்து விட குணம் ஆகும்.

காட்டு உப்புக்கண்டம் நல்லெண்ணெயில் எரித்து விட குணம் ஆகும்.

காதில் துனச்சி, ஈ, எறும்பு புகுந்து கொண்டால்

01. நீரில் உப்பைக் கரைத்து விட வெளி வரும்.
02. வேப்பெண்ணெயை விட செத்து வெளி வரும்.

காது இரைச்சலுக்கு

"தைவேளை வேரும், நல்லெண்ணெயும் சமனாய் கலந்து காய்ச்சி இரண்டு துளி விட்டு வர காது இரைச்சல் தீரும்."[20]

என பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி கூறுகிறது.

காது கேட்க கைகண்ட மருந்து

"வலம்புரிக்காய், கருஞ்சீரகம், கடல்நுரை, வெள்ளைப்பூண்டு, தைவேளை வேர் ஆகியன சமனாய் எடுத்து வேப்பெண்ணெயில் காய்ச்சி ஆறிய பின் காதில் விட்டு பஞ்சு வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு முறை செய்தால் காது கேட்கும்."[21]

என பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி கூறுகிறது.

மூக்கு

"மூக்கில் புழுத்தவனுக்கு நாற்றமென்ன"[22] என பழமொழிக் கூறுகிறது. மூக்கு வாசனை அறிய உதவும் மிக முக்கியமான உறுப்பு ஆகும். மூக்கின் வழியாக உயிர்காற்று உடலுக்குள் செல்லவும் அசுத்த காற்று உடலை விட்டு வெளியேறவும் உதவும் உறுப்பாக அமைந்து இருக்கின்றது.

மூக்கில் சுவாசிப்பதால் ஏற்ப்படும் நன்மைகள்

மூக்கில் சுவாசிப்பதால் நுண்ணுயிர்கள் மூக்கின் துவாரத்தில் உள்ள மயிர்களால் தடுக்கப்படுகிறது. மேலும் சுவாசச் சம்பந்தமான நோய்கள் அணுகாமல் பாதுகாக்கின்றது.

---

20. பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி, இரண்டாம் பாகம்,ப-66
21. பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி, முதல் பாகம், ப-75
22. நாட்டுப்பறப் பழமொழி

மூக்குப்பேச்சு

அடைக்கப்பட்ட மூக்கு குரலை மாற்றி அதன் ஓசையைக் குறைத்து தொனியை இழக்கச் செய்து மூக்குதொனியைப் பெறுவதால் அத்தகைய பேச்சினை மூக்கில் பேசுகின்றான் என்பர்.

மூக்கடைப்புக்கு மருந்து

மூக்கில் கொழுப்பு நீர்கட்டி உண்டாவதால் சுவாசம் விட தடை ஏற்படுகின்றது. இதற்கு பீனிசத் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்து குளித்துவர தீரும்.

மார்புப் பகுதியைச் சார்ந்த மருத்துவம்

01. இருதயம் சார்ந்த நோய்கள்
02. நுரையீரல் சார்ந்த நோய்கள்

இருதயம்

நமது உடலில் தூங்காத மனம் என்று ஒன்று உண்டு. அதுதான் இதயம். கருவரையில் இருக்கும்போதே குழந்தையின் இதயம் துடிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. அது கல்லரை செல்லும் வரை ஒவ்வொரு நிமிடமும் துடித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறது.

நம் உடலில் உள்ள உறுப்புகளுக்கு இதயம் மூலமாகத்தான் இரத்தம் எல்லா பாகங்களுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது. அனைத்து உறுப்புகளும் வேலை செய்வதற்கு பிராண வாயுவையும் உயிர் மூலக்கூறுகளையும் இரத்தத்தின் மூலம் அனுப்புவது இதயம்தான். இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகளை கழிவு நீக்கும் உறுப்புகளுக்கு அனுப்பிவிட்டு மீண்டும் இரத்தம் இதயத்திற்கு வந்து அங்கிருந்து இரத்தத்தை உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் அனுப்புவது இதயத்தின் பணியாகும். இவ்வாறு நடக்கும் செயலுக்குதான் இரத்த ஓட்டம் என்று பெயர்.

இருதயம் சார்ந்த நோய்கள்

இருதய பலகீனம், இருதயப் படபடப்பு, மூச்சு திணருதல், மூச்சு வாங்குதல், குமட்டல், உள்மூச்சு, வியர்வை, இரத்த அழுத்தம் போன்ற பல்வேறு வகையான நோய்கள் இருதயம் செயல் இழப்பால் ஏற்படுகிறது.

இரத்த அழுத்தம்

இன்று பெருமளவு மனிதர்களை வாட்டி வதைக்கும் நோய் இரத்த அழுத்தம். இது அதிக இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்த அழுத்தம் என இருவகைப்படும்.

இரத்த அழுத்தமானது இரத்த குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதாலும் இரத்த குழாய்கள் சுருங்கி விரிவதாலும் ஏற்படுகின்றது. இரத்த குழாய்களின் உட்புறத்தில் கொழுப்பு சத்து சேர்ந்து போவதால் உட்புறகுழாயின் அளவு குறைகிறது. இதனால் இரத்தமானது உடலின் பல பாகங்களுக்கு சென்றுவர சிரமம் ஏற்படுகின்றது. இதனால் இதயத்திற்கு அதிக இரத்த அழுத்தம் தேவைப்படுகின்றது. இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் மாரடைப்பு ஏற்படும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது.

இருதயம் சார்ந்த நோய்க்குப் பொதுவான மருந்து சிருங்கி பற்பம்

“300 கிராம் கலைமான் கொம்புகளை துண்டாக்கி அகத்தியிலைச்சாறில் ஒருநாள் ஊறவைத்து கழுவி எடுக்கவும். இது போன்று ஏழு நாள் செய்து கொம்பின் மீது லேசாக சுண்ணாம்பு தடவி அகலில் இட்டு சீலைமண் செய்து 30 எருவில் புடம் போடவும். ஆறிய பின் அகத்தியிலைச்சாறில் அரைத்த வில்லைத் தட்டி இரவில் உலர்த்தி மீண்டும் ஒரு புடம் இட பற்பம் ஆகும்”[23]

என சித்த மருத்துவ வினாவிடை நூல் கூறுகிறது.

அளவு : 400 மில்லி கிராம்

அனுபானம் : வெண்ணெய் (அல்லது) நெய்

தீரும் நோய்கள்

இருதயம் சார்ந்த பொதுவான பலகீனம், அம்மை, எலும்புருக்கி, இருமல், உடல் வெப்பம், பித்த பிணிகள் அனைத்தும் தீரும்.

இருதய வால்வு செயல் இழப்பிற்கான மருந்து

“மருதம்பட்டை தூள் 50 கிராம்

மேற்கண்ட சிருங்கிபற்பம் 10 கிராம்

இரு சரக்குகளையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு மூன்று வேளையும் இளநீர், மோர் இவைகளில் அனுபானமாக உண்டுவர இருதயம் சார்ந்த அனைத்து பிணிகளும் தீருகின்றது. மேலும், இருதயவால்வு செயல் இழப்பிற்காக 6 மாதம் சாப்பிட்டு ஸ்கேன் மற்றும் இருதய சுருள் படப்பிடிப்பு மூலம் நிரூபிக்கப்பட்ட சிறந்ததொரு மருந்து”[24]

---

23. **சித்த மருத்துவ வினா-விடை நூல், ப-261**

24. **சித்தர் அறிவியல் மருத்துவம் மாத இதழ், அக்டோபர், 2004, ப-25**

நுரையீரல் சார்ந்த மருத்துவம்

பூமியில் வாழும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் நுரையீரல்கள் உள்ளது. சில உயிரினங்கள் நிலத்திலும் வாழும் நீரிலும் வாழும் தன்மை கொண்டவை. தவளை நிலத்தில் நுரையீரலைக் கொண்டும் நீரில் தோலின் உதவியைக் கொண்டும் சுவாசிக்கும் தன்மை கொண்டது.

இருப்பிடம்

மார்பில் வலது பக்கம் ஒன்று இடது பக்கம் ஒன்றுமாக இரு நுரையீரல்கள் அமைந்துள்ளது.

வலது பக்க நுரையீரல் சுமார் 625 கிராம்

இடது பக்க நுரையீரல் சுமார் 575 கிராம்

சுவாசித்தல்

வெளிக்காற்றினை மூக்கின் வழியாக உள் இழுத்துக் கொண்டு அசுத்தக் காற்றான கரியமில வாயுவை வெளிவிடுகின்றன. இச்செயலே சுவாசித்தல் எனப்படும்.

சுவாச பாதை

வாயின் மூலமாகச் செல்லும் உணவும் மூக்கின் மூலமாக செல்லும் காற்றும் தொண்டைக் குழியில் சந்திக்கின்றன. நாம் உணவினைச் சாப்பிடும்போது தொண்டைக் குழியில் உள்ள சுவாச குழல் சந்திப்பில் உணவானது சேரும் போது அங்குள்ள வால்வு மூடப்படாத சூழ்நிலையில் உணவு சுவாசக் குழலுக்கு செல்ல முயற்சிக்கும் போது மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகின்றது. இதையே புரையேறுதல் என்பர்.

சுவாச உறுப்புகள்

குரல்வளை, மூச்சுக்குழல், மூச்சுக்குழலின் இருபிரிவுகள், நுரையீரல்கள் ஆகியன சுவாச உறுப்புகள் ஆகும்.

சுவாசப் பயிற்சி

சுவாசிப்பது நின்றுவிட்டால் மரணம் நிச்சயம் உண்டாகும். மனிதன் உயிருடன் இருக்கும் வரை சுவாச உறுப்புகள் இயங்கிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். முன்னோர்கள்(சித்தர்கள்) பிராணப்பயிற்சி செய்பவர்களின் ஆயுள் நீடிக்கும் என்று கூறுகின்றனர். எவ்வாறெனில்,

ஒருமுறை காற்று வெளிவந்து உள்வாங்கும் அளவே ஒரு சுவாசம் ஆகும். இதுபோல் ஒரு நாழிகைக்கு 360 சுவாசமாக (360 x 60 நாழிகை = 21600 சுவாசம்) ஒருநாளைக்கு 21600 சுவாசம் நடைபெறுகிறது.

14,400 சுவாசம் உள்ளுக்குப் புகுந்தும் 7,200 சுவாசம் வெளியேறியும் வீணாகிறது. வெளியேறும் சுவாசத்தினை பிராணப்பயிற்சி மூலம் நிறுத்தினால் ஆயுளை நீட்டிக்க முடியும் என்பது சித்தர்கள் கண்ட உண்மையாகும்.

நுரையீரலில் தோன்றும் நோய்கள்

நுரையீரல் வேக்காடு, ஒவ்வாமை, காசநோய், இருமல், நுரையீரல் கட்டி, சளி, ஆஸ்துமா, நீர்க்கோர்வை போன்ற அநேக நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

சளி

"சளி பிடித்தால் சனியன் பிடித்தது போல்"[25]

என பழமொழிக் கூறுகிறது.

சளியானது ஒருவித தொற்றுநோயாகும். இது இரண்டு நாளில் வளர்ச்சியடைந்து சுவாச மண்டல உறுப்புகள் நுண்கிருமிகளால் தாக்கப்படுகின்றது.

சளி பிடித்தால் தலைவலி, தும்மல், இருமல், உடல் சோர்வு, சுவைக் குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இதற்கு வருமுன் காப்போம் என்ற முறையில் சளியினை உருவாக்கும் நுண்கிருமிகள் உடலைத்தாக்காமல் இருப்பதற்கு சித்த மருத்துவத்தில் நெல்லிக்காய் லேகியம் கொடுக்கப்படுகின்றது.

ஐம்பது கிராம் மிளகினை எடுத்துக்கொண்டு அது முழுகும் அளவிற்கு வேலிப்பருத்தி இலைச்சாறினை ஊற்ற வேண்டும். மேலும் நீர் சுண்டிய பின்பு மீண்டும் ஒருமுறை ஊற்ற வேண்டும். பின்பு வெயிலில் உலர்த்தி இடித்து துணியில் சலித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு

ஓர் அரிசி எடை அளவு மூன்று நாள் ஆறு வேளை பாலில் அல்லது தேனில் கலந்து கொடுக்க சளி தீரும்.

பெரியவர்களுக்கு

திரிகடி அளவு பால் அல்லது தேனில் கொடுக்க சளி தீரும்.

---

25. பழமொழி

இருமல்

நுரையீரல்களிலிருந்து காற்றை வெளித்தள்ளுவதற்கு இருமல் என்று பெயர். காற்றுக்குழல், காற்றுக்குழலின் கீழ்முனை கிளை குழல்களில் அடைப்போ, உறுத்தலோ, காற்றை உள்ளிலுக்கும் போது செல்லும் தூசியோ ஏற்படுமானால் இருமல் உண்டாகின்றது. தொடர்ந்து மார்பின் பக்கத்தில் வலி இருந்தால் புளூரசி நோயின் அறிகுறியாகும். டான்சில், தொண்டைப்புண், சிறுநாக்கு நீண்டு உறுத்துவதாலும் இருமல் ஏற்படும். அதற்குத் தகுந்தாற்போல் மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும்.

மருந்து 1

"வெள்ளெருக்கம் பூ, மிளகு இவைகளை சம அளவு எடுத்து கல்வத்தில் அரைக் குன்றியளவு மாத்திரைகள் செய்த நிழலில் உலர்த்தி இரு மாத்திரை வீதம் தாளிச பத்திரி குடிநீரில் சாப்பிட்டு வர சுவாசம், இருமல், காசம் தீரும்."[26] எனச் சித்த வைத்தியத் திரட்டு கூறுகிறது

மருந்து – 2

கண்டங்கத்திரி விதையை தேன்விட்டு அரைத்துப் பட்டாணி அளவு மாத்திரைகள் செய்து வைத்துக் கொண்டு பவளபற்பத்துடன் இந்த மாத்திரைகளையும் சேர்த்து சாப்பிட சயம், ஆஸ்துமா, சளி, கபம், இருமல் தீரும்.

நுரையீரல் சார்ந்த அனைத்து நோய்களுக்கும் மருந்து

தாளிசப்பத்திரி சூரணம்

"தாளிசப்பத்திரி பத்து பலம், திரிகடுகு, திரிபாலா, கோஷ்டம், அக்கிரகாரம், அத்தி, திப்பிலி, சீரகம், கொத்தமல்லி, வாய்விளங்கம், கிராம்பு, ஏலம், சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சடாமஞ்சள், சோம்பு, வால்மிளகு, லவங்கப்பட்டை ஆகிய கடைச்சரக்குகள் வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்துக் கொண்டு அனைத்து சரக்குகளையும் சூரணம் செய்து கொண்டு சம அளவு சர்க்கரை கூட்டிப் பிசைந்து கொண்டு வெருகடி அளவு இருவேளை ஒரு மண்டலம் உண்டுவர சயம், காசம், ஈளை, இருமல், காந்தல், விம்மல், விக்கல் போன்ற அனைத்து நோய்களும் தீரும்."[27] பத்தியம் காக்க வேண்டும் என அகத்திய வைத்திய ரத்தினச் சுருக்கம் கூறுகிறது.

---

26. சித்த வைத்திய திரட்டு, ப-61
27. அகத்தியர் வைத்திய இரத்தினச் சுருக்கம், ப-48

குறிப்பு

நுரையீரல் சாந்த கடுமையான வியாதிகளுக்கு முத்து பற்பம், பவளபற்பம், கஸ்தூரி கருப்பு, தேத்தான் கொட்டை லேகியம் ஆகியன கொடுக்கப்படுகின்றன.

தாளக பற்பம்

தாளக சுத்தி

தாளகத்தைச் சுண்ணாம்புகல்லில் பனங்கள் விட்டு தாளித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பலம் தாளகத்தை வாழைக்கிழங்கில் வைத்து சீலை மண் செய்து காயவைத்து ஐம்பது எருவில் புடம்போட நீர்விடும் எடுத்து நைய அரைத்து வைத்து கொண்டு பணவெடை தேனில் கொடுத்துவர சிலேத்துமத்தால் வருகின்ற 96 வகையான நோய்களும் தீருகின்றது. நோய் தன்மைக்கு தக்கவாறு கால அளவினை எடுத்துக் கொள்ளவும், இச்சா பத்தியம் அவசியம் ஆகும்.

இரைப்பை சார்ந்த நோய்கள்

எல்லா உயிர்களுக்கும் மத்திய பகுதியில் அமைந்து இருப்பது வயிறு. இங்கு நாம் உண்ணும் வகை வகையான உணவுப் பொருள்கள் சுமார் நான்கு மணிநேரம் வரையில் தங்குகின்றன. இங்கு உணவானது கார அமிலத்தால் சிதைக்கப்பட்டு பெப்ஸின் என்ற நொதியால் புரதமானது சிதைந்து அதன் இடைப்பொருளாக மாறுகின்றது.

வயிற்றில்தான் கைமோஸின் என்ற நொதி சுரக்கின்றது. இந்த நொதி பாலை தயிராக்கும் தன்மை உடையது. பாலில் நிறைய புரதம் இருப்பதால் சிறுகுடலுக்கு செல்லும்முன் கட்டியாகி புரதம் செரிக்கப்படுகின்றது. பிறந்த குழந்தையானது நான்கு மாதம் வரை தாய்ப்பாலை மட்டுமே உண்ணும். அதற்காகவே இறைவன் கைமோஸின் என்ற நொதியைப் படைத்து இருக்கின்றார்.

இரைப்பையில் தோன்றும் நோய்கள்

வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்புண், அஜீரணம், குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, விக்கல், வயிற்றுச்சூடு, அஜீரன பேதி, காலரா போன்ற மேலும் பல வியாதிகள் மனிதனைத் தாக்குகின்றன.

அஜீரணம் (அல்லது) செரிமானமின்மை

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உனின்"[28]

என வள்ளுவர் கூறுகின்றார்.

---

28. திருக்குறள், எண். 942

உண்ட உணவானது செரிமானம் ஆகாமல் அவதிப்படுவதை அஜீரணம் அல்லது செரிமானமின்மை அக்னிமந்தம், உப்புசம் என்று அழைக்கின்றோம். இதற்கு கீழ்கண்ட மருந்து நல்ல நிவாரணம் தருகின்றது.

மருந்து

01. "கண்டங்கத்திரி, முள்ளி, சத்திச்சாரணை, ஓமம், கொடிவேலி, திரிகடுகு, நவச்சாரம், திரிபலா, பஞ்சலவணம், சீரகம், கருஞ்சீரகம் வகைக்கு நான்கு பலம் வீதம் பொடித்து அதற்கு நிகர் அசுவகெந்திச்சூரணங் கூட்டித் தேன் அல்லது இஞ்சிச் சாற்றில் கொள்ளத் தீரும்.

02. இந்துப்பு, சீரகம், ஓமம், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு எல்லாவற்றையும் வராகனெடை பொடித்து அதற்கு நிகர் கடுக்காய் பொடி சேர்த்து திரிகடி அளவு வெந்நீரில் கொள்ளத் தீரும்."[29]

இரைப்பை புண்

வயிற்றின் உட்புறத்திலே உண்டாகும் புண் இரண்டு இடங்களில் வரும். ஒன்று இரைப்பை. மற்றொன்று சிறுகுடலின் மேற்பகுதியில் உண்டாகின்றது. அதிகமாக காபி குடிக்கும் நபர்களுக்கு வயிற்றில் புண் உண்டாகும். காப்பி தூளில் காபின் என்ற நச்சுத்தன்மையுள்ள பொருள் இருப்பதால் அவை வயிற்றில் புண்களை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு அதிகம். இரைப்பை சார்ந்த பகுதிகளில் ஏற்படும் புண்களை கீழ்கண்ட மருந்து குணமாக்குகின்றது.

மருந்து – 1

பூங்காவி, படிகாரம் வகைக்கு ஒருபலம் நிறுத்தெடுத்து தூள்செய்து வைத்து கொள்ளவும் இதற்கு யுனானி செந்தூரம் என்று பெயர். இந்த செந்தூரத்தில் பன்னிரண்டு குன்றியளவு மோரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர அனைத்து வகையான இரைப்பைப் புண்களும் குணமாகும்.

பின் குறிப்பு

1. பேதி மருந்து சாப்பிட்டு பேதி நிற்கவில்லை எனில் மோரில் இந்த செந்தூரத்தை கொடுக்க உடனே நிற்கும்.
2. வெட்டு காயங்களுக்கு நீரில் உள்ளுக்கு கொடுத்து வெட்டின் மீது வைத்துகட்ட இரத்தம் உடனே நிற்கின்றது.
3. வெள்ளை, வெட்டை, பெரும்பாடு, உஷ்ணரோகம் போன்ற வியாதிகளும் வெண்ணை, நெய் அனுபானமாக சாப்பிட்டு வர தீரும்.
4. பூங்காவியை இடித்து தூள் செய்து இளநீரில் ஊறவைத்து எடுத்து கொள்வது சுத்தியாகும்.

---

29. நமது சித்த வைத்தியம், ப-90

மருந்து – 2

"ஒரு பலம் வெள்ளைக் குங்கிலியத்தை இளநீரில் போட்டு அடுப்பேற்றி நீர் சுண்டுகிற வரையில் சிறுதீயில் எரித்து எடுத்து அரைத்து சூரணமாக்கிப் பத்திரபடுத்தவும்.

காலை, மாலை இரு அரிசி அளவு பசு வெண்ணையில் குழைத்துச் சாப்பிட்டு பசும்பால் பருக வயிற்றுப்புண் ஆறிவிடும்"[30] என இயற்கை தரும் இன்மருத்துவம் நூல் கூறுகிறது.

பசியின்மை

உண்ட உணவானது செரிமானமாகாமலும் செரிமான நொதிகள் உற்பத்தி குறைவினாலும் பசியின்மை ஏற்படுகின்றது. இதற்கு பஞ்ச தீபாக்கினிச் சூரணம் நல்ல பலன் தருகிறது.

பஞ்சதீபாக்கினிச் சூரணம்

"திரிகடுகு, ஏலம், சீரகம், வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்துக் கொண்டு இளவறுப்பாய் வறுத்துச் சூரணித்து சமன் அளவு சர்க்கரை சேர்த்து திரிகடி அளவு தேன் அல்லது நெய்யில் சாப்பிட பொருமல், செரியாமை, மூலவாய்வு போன்ற மேலும் பல நோய்கள் தீரும்"[31] என சித்த வைத்திய திரட்டு கூறுகின்றது.

கல்லீரல் சார்ந்த மருத்துவம்

நமது உடலில் இருக்கும் மிகப்பெரிய சுரப்பி கல்லீரல். இதன் எடை ஆண்களுக்கு சுமார் 1400 – 1600 கிராம் அனவும் பெண்களுக்கு 1200 – 1400 கிராம் வரை இருக்கும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாவுப்பொருள், புரதம், கொழுப்புச்சத்துக்களை எளிய மூலக்கூறுகளாக மாற்றுவதற்கு கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்த நீர் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. இந்த நீர் ஒரு நாளைக்கு சுமார் 700 மி.லி வரை சுரக்கின்றது. நமது உணவில் இருக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சிய புரதத்தை யூரியாவாக மாற்றி சிறுநீரகத்துக்கு அனுப்புவது மற்றும் அளவுக்கு அதிகமான குளுக்கோஸை கிளைக் கோஜனாக மாற்றி சேமித்து வைப்பது கல்லீரல் வேலையாகும். நமது உடலில் இருக்கும் பலகோடி சிகப்பு அணுக்கள் சுமார் 120 நாள் ஆயுள் கொண்டவை. அவை அழியும்போது இரும்புச் சத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு புதிய அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய வழி வகிக்கின்றது.

---

30. இயற்கை தரும் இன் மருந்துகள், ப-115
31. சித்த வைத்திய திரட்டு, ப-220

கல்லீரல் பாதிப்பால் ஏற்படும் நோய்கள்

பசியின்மை, ருசியின்மை, பித்தப்பையில் தோன்றும் கற்கள், மலசிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, காமாலை, நுண்கிருமிகள் தாக்குதல், கல்லீரலில் தோன்றும் கட்டிகள் போன்ற பல்வேறு வகையான நோய்கள் கல்லீரலில் தோன்றுகின்றன.

கல்லீரல் செயல்பாட்டிற்கு பொதுவான மருந்து அயச்செந்தூரம்

சேலம் மாவட்டத்தில் உள்ள சித்தர் கோவில் பகுதியில் உள்ள கஞ்சமலையில் மிகவும் அதிக எடை உடைய கருமைநிற கற்களை கொண்டு வந்து உரலில் போட்டு இரும்பு உலக்கையால் இடித்து தூள் செய்து நீரில் கழுவினால் செந்நிறத்தில் அழுக்கு நீர் போய்விடும். பின் அடியில் தங்கும் சரக்கினை உலர்த்தி காந்தகல்லில் தொட்டு எடுக்க தூய்மையான அயப்பொடி கிடைக்கும்.

இந்த அயப்பொடியை ஒரு மண்டலம் தேங்காய் எண்ணெயில் ஊறவைத்து கழுவி எடுத்து கருவேலம் பட்டை கசாயத்தில் இருபத்தைந்து புடம் போட்டு எடுக்க உயர்ந்தரக அயச்செந்தூரம் கிடைக்கும். இந்த செந்தூரத்தை குன்றியளவு தேன் அனுபானத்தில் கொடுக்க பெரும்பாலான நோய்கள் தீர்ந்துவிடும். உடலில் இரத்தம் பெருகி உடல்வலுக்கும். பிணிகள் அணுகாது.

கணையம் சார்ந்த நோய்கள்

நமது உடலில் இரைப்பையின் கீழே இலைவடிவ செரிமான சுரப்பியாக கணையம் அமைந்து உள்ளது. இதன் நீளம் 12-15 செ.மீட்டர் சுமார் 90 கிராம் எடையுடைய மனித உடலில் உள்ள இரண்டாவது பெரிய சுரப்பியாக அமைந்து உள்ளது. இந்த கணையமானது செயல் இழப்பதால் சர்க்கரை வியாதி என்னும் மேகநோய் உண்டாகின்றது.

சர்க்கரை வியாதி

சித்தர் பாடல்களில் மேக நோய்கள் 21 என சித்தர்கள் வரையறுத்துக் கூறுகின்றார்கள். அதில் சர்க்கரை நோயும் அடங்கும். இதனை மதுமேகம், நீரிழிவு, பிரமேகம் எஎ்ற பிற பெயர்களால் அழைக்கின்றார். உலகையே ஆட்டிப்படைக்கும் இந்த வியாதி ஏழை, பணக்காரன் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் பெருகி வருகின்றது. இந்தியாவில் தற்போது 3 1/2 கோடி மக்கள் சர்க்கரை நோயால் அவதிபடுகின்றனர்.

நோயிற்கான காரணம்

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாவுப் பொருளில் உள்ள சர்க்கரை சத்து எளிதில் வெப்பமாகவும் சக்தியாகவும் மாறுவது இல்லை. இந்த மாவுப்பொருளை எரிப்பதற்கு கணையநீர் (Insulin) என்னும் நொதி தேவைப்படுகின்றது. நாம் உணவு உண்டவுடன் மாவுப்பொருளின் எளியமூலக்கூறான குளுக்கோஸின் அளவு

இரத்தத்தில் அதிகமாக ஆரம்பிக்கும். அதுசமயம் கணையநீர் என்னும் நொதி இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்துவிடும். கணையநீர் உற்பத்தி குறையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாது. இதுவே சர்க்கரை வியாதி என அழைக்கப்படுகிறது.

சர்க்கரை நோய்க்குப் பொதுவான மருந்து

01. ஆடுதிண்ணா பாலை சாறில் நாவல் கொட்டையை அரைத்து ஊறவைத்து பின் வல்லாரை சாறில் ஊறவைத்து எடுத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து இரு வேவைளயும் தொடர்ந்து சாப்பிடடுவர இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு சமநிலைக்கு வரும்.
02. 25 கிராம் முதல் 100 கிராம் வரை தினமும் வெந்தயத்தை உணவில் சேர்த்துவர நீரிழிவு கட்டுபாட்டுக்கு வரும். இட்லி, தோசை போன்றவற்றில் வெந்தயம் சேர்ந்து சாப்பிடலாம். கஞ்சி போல் காய்ச்சியும் சாப்பிடலாம்.

மேலும் சர்க்கரை வியாதிக்கு அயச்செந்தூரம், அயக்காந்த செந்தூரம், அப்ரகச் செந்தூரம், தங்க செந்தூரம், காந்த செந்தூரம், நாகச் செந்தூரம் ஆகிய செந்தூரங்களை முறைபடி பத்தியம் காத்து உண்டுவர நீரிழிவு குணமாகும்.

சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைய

படிகாரத்தைப் பசும்பாலில் பட்டுபோல மூன்றுமுறை அரைத்து திரிகடி அளவு மருதாணி இலைக்கசாயத்தில் 10 நாள் சாப்பிட சமனாகும்.

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறைய

01. சிலாசத்தை பெண்ணாங்கன்னி சாறில் அரைத்து உலர்த்தி புடம் போட பற்பம் ஆகும். இதனை அருகம்வேர், ஏலம், நிலாவரை இலை, சேர்ந்த கசயாத்தில் பத்து நாள் சாப்பிட சமனாகும்**.**
02. கல்நார் பற்பத்தையும் மேற்படி கசாயத்தில் சாப்பிட சமனாகும்.

"கொண்டநல் லாவாரை கடலழிஞ்சிப்பட்டை
கோவைக் கிழங்கினுடனே
குழம்புமோ ரிருமஞ்சள் பருத்தியின் வித்துடன்
குன்றியின் விரைசீந்திலுங்
கோஷ்டமொடு பேயத்திபட்டை சேங்கொட்டையுங்
குக்குல் பொன்னாங் காணியுங்
கோரைக் கிழங்குடன் காந்தமண்டூரமுங்
குலவுதேற்றான் கொட்டையும்
மண்டுநாவற்பட்டை பாலை மருதம்பட்டை
வட்டத் திருப்பி வேரும்
வாசந்தரும்விளாம் பட்டைநிலை யாவாரை

வன்சிறு பயற்று நீரும்
வாகை நிம்பப்பிசின் விடத்தேரி யின்பிசின்
வன்கருங் காலி வெள்வேல்
வகையாம் விளாம்பிசின் கருவேலதன்பிசின்
வன்பலா சம்பி சினதுங்
கண்டதா மரைவித்து முசுட்டையின்னிலை வித்து
கருதுநீர் முள்ளி வித்து
கரியவேப்பிலையுடன் மூங்கிலிலை யல்லிவிரை
கடுஞ்சிறு நெருஞ்சி வித்துங்
கானப்ப லாசதின் பட்டைதென் னம்பூவுங்
கடியபூ வரசு மலருங்
கருதுகற் பூரச் சலாசத்து மப்பிரகங்
கடுநாக செந்தூரமும்
அண்டர்கொள் தேனதுந் தேங்காயி னெண்ணெயு
மரியநல் லெண்ணெயதுவும்
அரிதான சீனியும் முருங்கையின் பட்டையு
மருநிலப் பனைக்கந்தமும்
அழகாங் கரும்பனைக் கந்த முந்துத்தி விரை
யதுவுடன் திரிபலையதும்
ஆனபேராமுட்டி யிவையெலாம் பிரமேக
ஹரங்களாந் திரவியங்கள்.”[32]

ஆவாரை, கடலழிஞ்சிப்பட்டை, கோவைக்கிழங்கு,கெட்டியான மோர், கிழங்கு மஞ்சள், மர மஞ்சள், பருத்தி விதை, குன்றிவிதை, சீந்தில், கோஷ்டம், பேயத்திப்பட்டை, சேங்கொட்டை, குங்கிலியம், பொன்னாங்காணி, கோரைக்கிழங்கு, காந்த மண்டூரம், தேற்றான்பட்டை, நாவற்பட்டை, வட்டத்திருப்பிவோ், விளாம்பட்டை, நிலையாவாரை, சிறுபயற்றுநீா், வேப்பம்பிசின், விடத்தேரி பிசின், கருங்காலிவ் பிசின், வெள்வேலின் பிசின், விளாம்பிசின், கருவேல் பிசின், பலாசம்பிசின், தாமரை வித்து, முசுட்டையின் இலையும் விதையும், நிர்முள்ளிவித்து, கரிவேப்பிலை, முங்கிலிலை, அல்லி விதை, சிறுநெருஞ்சி விதை, பலாசம்பட்டை, தென்னம் பூ, பூவரசம்பூ, கற்பூர சிலாசத்து, அப்ரகம், நாகசெந்துரம், கொள்ளு,தேன்,சீனி, தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், முருங்கப்பட்டை, நிலப்பனை, கரும்பனை, துத்தி, திரிபலா, பேராமுட்டி, அனைத்தையும் சம அளவு பொடி செய்து காலை, இரவு தண்ணீரில் உட்கொள்ள நல்ல பலன் தரும்.

---

32. அகத்தியர் வைத்திய சதகம், ப-25

சிறுநீரகம் சார்ந்த மருத்துவம்

முதுகெலும்புக்கு இரண்டு பக்கத்திலும் இரண்டு சிறுநீரகங்கள் அமைந்துள்ளன. வலது பக்கம் கல்லீரல் இருப்பதால் வலது சிறுநீரகம் சற்று கீழாக அமைந்துள்ளது. சிறுநீரகமானது கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் உறுப்பாக அமைந்து உள்ளது. இரத்தத்தில் உள்ள உப்புக்களையும் நீரையும் சமனாய் இருக்குமாறு செய்வது சிறுநீரகத்தின் வேலையாகும். இந்த வேலையை சிறுநீரகத்தில் உள்ள நெப்ரான்கள் செய்து வருகின்றன.

சிறுநீரகத்தின் செயல் இழப்பால் தோன்றும் நோய்கள்

தொற்றுநோய்கள், நீரடைப்பு, சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு, இரத்தத்தில் யூரியா, நீரிழிவு போன்ற மேலும் பல நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

தொற்று நோய்கள்

நுண்கிருமிகள், பாலியல் நோய்கள், சயரோக கிருமிகள், சிறுநீரகத்தைத் தாக்குவதால் சிறுநீரகம் செயல் இழக்கும் வாய்ப்புகள் உள்ளது. இதற்கு வெள்ளருகு என்னும் மூலிகை மருந்து நல்ல பயன் தருகின்றது. வெள்ளருகு ஒரு பலம் எடுத்து அரைத்து கால்படி பசும்பாலில் கலந்து இருவேளையும் இருபத்தியொருநாள் சாப்பிட சிறுநீரகம் சார்ந்த அனைத்து தொற்று நோயும் விலகும். மேலும், சித்த மருத்துவத்தில் நன்னாரி சர்பத், ரசகெந்தி மெழுகு போன்ற மருந்துகள் நல்ல பலன் தருகின்றது.

புரதச் சிறுநீர்

சிறுநீரகம் செயல்பாடு குன்றுவதால் புரதமானது சிறுநீர் வழியாக வெளியேறுவது இந்த நோயின் அறிகுறியாகும். இந்த நோயுடையவரின் சிறுநீரானது முட்டையின் வெண்கரு போன்றதாக காணப்படும் இதற்கு கீழ்கண்ட மருந்த நல்ல பலன் தருகின்றது.

சங்கம் வேர்	-	2
நீர்முள்ளி இலை	-	1
நெருஞ்சில் செடி	-	1
சுரை கொழுந்து	-	1

இவைகளை அரைத்து பாலில் கலந்து குடிக்க குணமாகும்.இத்துடன் அயச்செந்தூரம்(அல்லது) அன்னபேதி செந்தூரம் கொடுக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சிறுநீரகக் கல்

சிறு நீரகத்தில் கற்கள் படிந்து விடுவதால் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு குறைந்து பல்வேறு துன்பங்களுக்கு ஆளாக நேரிடுகின்றது. இதற்குக் கீழ்கண்ட மருந்து நல்ல பயன் தருகிறது.

வாழைக்கிழங்கு நீர்

"வாழை மரத்து கிழங்கின் நீரினை அரைபடி எடுத்துக்கொண்டு அதில் இருவிராகன் வெடியுப்பு போட்டு கலக்கி குடிக்க நீரடைப்பு, கல்லடைப்பு தீருகின்றது."[33] என புலிபாணி வைத்தியம் கூறுகிறது.

மேலும் நண்டுக்கல் பற்பம், ஜலமஞ்சரி, வெடியுப்பு சுண்ணம் போன்ற மருந்துகள் சிறந்த பலன் தருகின்றது.

குடல்சார்ந்த மருந்து

சிறுகுடல், பெருங்குடல், மலவாய் ஆகிய பகுதிகளை கொண்டது குடல்சார்ந்த மருத்துவம்.

சிறுகுடல்

சிறுகுடலானது செரிமான மண்டலத்தில் பெரும்பங்கினை வகிக்கின்றது. சிறுகுடலில் உட்புற பகுதியில் பலகோடி எண்ணிக்கையில் அமைந்த நாக்கு போன்ற அமைப்பில் குடல் உறிஞ்சிகள் உள்ளன. இந்த உறிஞ்சிகள் ஒவ்வொன்றின் உள்ளேயும் இரத்தம் மற்றும் நிணநீர் நாளங்கள் உள்ளன. இந்த நாளங்கள் நாம் உண்ட உணவில் உள்ள உயிர் முலக்கூறுகளை உறிஞ்சுவது முக்கியப் பணியாகும். உணவு சத்துக்கள் முழுமையாக செரிக்கப்படுவது சிறு குடலிலே ஆகும். சிறுகுடலில் புண்கள் ஏற்பட்டு செரிமானம் பாதிக்கப்படுவது சிறுகுடலில் தோன்றும் முக்கிய நோயாகும். இதற்கு சிறந்த மருந்தாக யூனானி செந்தூரம் நல்ல பயன் தருகின்றது.

சிறுகுடலால் செரிமானம் பாதிக்கப்படும் போது பசி எடுக்காது. உடல் இளைத்துக் கொண்டு செல்லும். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் சித்தர் மருத்துவத்தில் அகத்தியர் குழம்பு அல்லது கௌசிகர் குழம்பு கொடுக்கப்பட்டு குடலானது சுத்தம் செய்யப்படுகின்றது. இது ஒரு சிறந்த பேதி மருந்தாகவும் மேலும் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்தாகவும் பயன்பட்டு வருகின்றது.

---

33. புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, ப-6

பெருங்குடல்

செரிமான மண்டலத்தில் கடைசி நிலை பெருங்குடலில் நடைபெறுகின்றது. உமிழ்நீர் சுரபிகள், வயிறு, சிறுகுடல் உறிஞ்சிகள் ஆகியவை உறிஞ்சியது போக மீதியுள்ள நார்பண்டம், நீர் மேலும் பல வகை நுண்கிருமிகள் பெருங்குடலை வந்து சேருகின்றன. நாள் ஒன்றுக்கு நாம் குடிக்கும் எட்டு லிட்டர் தண்ணீரில் நாலு லிட்டர் தண்ணீரை இரத்தத்தில் கலப்பது பெருங்குடலின் பணியாகும். மேலும் பெருங்குடல் மீதமுள்ள உப்பு சத்துக்களை உறிஞ்சுகின்றது.

பெருங்குடலைப் பல்வேறு வகையான நோய்கிருமிகள் தாக்குகின்றன. பெருங்குடல் நோய் கிருமிகளால் தாக்கப்படும்போது மலம் திரவமாக மாறி பேதியாகும்.

பெருங்குடலானது அழற்சியினாலும், வேக்காட்டினாலும் பாதிக்கப்படும் போது கீழ்கண்ட மருந்து நல்ல பலன் தருகின்றது.

கபாட மாத்திரை

“சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, பெருங்காயம். நற்சீரகம், அதிவிடையம், கிராம்பு, அபினி, வெந்தயம், இலிங்கம், கழற்சிப்பருப்பு, குரோசானி, ஓமம் ஆகிய சரக்குகளை சுத்தித்து சமவெடை எடுத்து கல்வத்தில் இட்டு பொடித்துக் கஞ்சாக்குடி நீரால் நன்றாக அரைத்து இலந்தை விதை அளவு மாத்திரை செய்து தேனில் மூன்றுநாள் கொடுக்க கழிச்சல் தீரும்.

வாழைப்பழசாற்றில் கொடுக்க இரத்தக்கடுப்பு, மூலக்கடுப்பு, இரத்தக்கிராணி, சீழ்கிராணீ, சலக்கிராணி, சங்கரகிராணி, மலக்கிராணி, வாயுக்கிராணி, சோறாக்கழிகிராணி, அதிசாரக் கடுப்பு ஆகியன தீரும்.”[34] என சித்த வைத்திய திரட்டுக் கூறுகிறது.

மலவாய்ச் சார்ந்த மருத்துவம்

மலக்குடலைத் தொடர்ந்து மலம் வெளியாகும் பகுதிதான் மலவாய் என்று அழைக்கப்படுகின்றது. மலவாயில் மலம் வெளிவரும் துளைமூலம் எனப்படுகிறது. இந்த பகுதியில்தான் மூலநோய் எனப்படும் வியாதி ஏற்படுகின்றது. **“மூல நோய்கள் மொத்தம் இருபத்தியொன்று என யூகிமுனி சித்தர் கூறுகின்றார். இதனையே நவ மூலமாக குறைத்து கூறும் வகையும் உண்டு. இதை நீர் மூலம், வாய்மூலம், வறள்மூலம், ரத்தமூலம், வாதமூலம், பித்தமூலம், மேகமூலம், வினைமூலம், பவுத்திரமூலம், கிரந்தி மூலம், வெளிமூலம், சுருக்குமூலம், சவ்வு மூலம்,**

---

34. சித்த வைத்திய திரட்டு, ப- 9-10

செண்டுமூலம், சிறுமூலம், சீழ்மூலம், ஆதிமூலம், கபமூலம், முக்குற்ற மூலம், குதமூலம், தமரக மூலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது."[35] என சித்த வைத்தியம் கூறுகிறது.

உள்மூலம், வெளிமூலத்துக்கு புகை

"கண்டங்கத்திரி விதையை காராம் பசுவின் வெண்ணையில் கலந்து வைத்துகொண்டு குறுச்சி (அல்லது) நாற்காலியில் உட்காரவைத்து கனப்பு சட்டியில் நெருப்புப் போட்டு விதையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெருப்பில் தூவி மூலத்தில் புகை பிடிக்க தீரும் தொடர்ந்து மூன்று நாள் செய்ய நிரந்தர குணமாகும். (அல்லது) பிரண்டையை துண்டு துண்டாக வெட்டி மேற்படி புகைபிடிக்க தீரும்"[36] என பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி கூறுகிறது.

மேலும் குடல்சார்ந்த நோய்களுக்கு கீழ்கண்ட மருந்துகள் நல்ல பலன் தருகின்றன. நிலாவரை சூரணம், நாகபற்பம், காட்டு கருனை லேகியம், கரிசாலை லேகியம், தேத்தான் கொட்டை லேகியம்.

"போமே நீ மூலமென்ற ரோகத் தீரப்
பூட்டுகிறேன் மருந்தொன்று சொல்லக் கேளு
ஆமே நீ தூதுவேளை மூலத்தோடு
அடைவான மருட்கிழங்கு கருணை மூலம்
தாமே நீ பிரண்டைவேர் நல்ல வாரை
தயவான காட்டுடைய கருனை மூலம
வாமே நீ மிளகருணை மூலந் தானும்
வளமான அறுகினுட கிழங்கு தானே
தானென்ற நீர்ப்பூண்டு கிழங்கு மூலி
தயவாக வுரலிலிட்டுத் தூளாய்ச் செய்து
கோனென்ற பொடி யெல்லாஞ் சமனாய்ச் சேர்த்துக்
நானென்ற நாற்பது நாள் கொள்ளும் போது
நடுநடுங்கி மூலமெல்லாம் ஓடும்பாரு
வானென்ற போகருட கடாட்சத்தாலே
வளமான புலிப்பாணி விளம்பி னேனே."[37]

---

35. கடுமையான வியாதிகளுக்கு சித்த வைத்தியம், ப- 26-27
36. பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி, முதல்பாகம், ப-39.
37. புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, ப-39

தூதுவேளைவேர், மருட்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டைவேர், நல்ல ஆரை, காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு, அறுகங்கட்டை, நீர்முள்ளி வேர் இவைகளை உலர்த்தித் தனித்தனியாக இடித்து தூள் செய்து சமமாக சேர்த்து மூன்று விரற்கடை கொண்ட அளவு காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் தேனில் நாற்பது நாள் சாப்பிட்டால் சர்வ மூல ரோகங்களும் நிவர்த்தியாகும். இதற்கு இச்சாப்பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

இவ்வியலில் தலைப்பகுதி மருத்துவம், மார்புப் பகுதி மருத்துவம், இரைப்பை சார்ந்த மருத்துவம், கல்லீரல் சார்ந்த மருத்துவம், கணையம் சார்ந்த மருத்துவம், சிறுநீரகம் சார்ந்த மருத்துவம், குடல் சார்ந்த மருத்துவம், மலவாய் மருத்துவம் போன்ற பொதுப்படையான நோய்களுக்கான மருத்துவக்கூறுகள் பற்றி விளக்கப்பட்டுள்ளன. சித்த மருத்துவத்தில் ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் பொது மருந்து உண்டு என்பதை இவ்வியலில் நன்கு நிலவுகிறது.

இயல் – மூன்று

சித்தர் பாடல்களில் தாவரங்கள் மருந்தாகும் விதம்

இயல் – மூன்று

சித்தர் பாடல்களில் தாவரங்கள் மருந்தாகும் விதம்

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதல் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்கிறான் எனினும் அவ்வியற்கை மனிதன் தோன்றுவதற்கும் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் உருவாகியிருக்கக்கூடும் என்று கருதுகின்றனர். தாவரங்கள் வாழும் சூழலுக்கேற்பத் தம் அமைப்பை மாற்றிக்கொள்கின்றன. சான்றாக, நீர் நிறைந்த சூழலில் வாழும் செடிகள் நீரைச்சேமிக்கவும், நீரை நீராவிப்போக்கால் இழக்காமைக்கும் தேவையான அமைப்பைப் பெற்றுள்ளன.

பழந்தமிழர்கள் தாவர இனங்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்திருந்தனர். அவர்கள் இன்றைய தாவரவியலார் கூறும் அறிவியல் உண்மைகள் பலவற்றை அன்றே அறிந்திருந்தனர் என்பதைப் பின்வரும் பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது.

“புல்லாகி பூடாய்ப் புழுவாய் மரமாகிப்
பல்விருக மாகிப் பறவையாய்ப் பாம்பாகிக்
கல்லாய் மனிதராய் பேயாய்க் கணங்’களாய்
வல்லசுர ராகி முனிவராய்த் தேவராய்ச்
சொல்லாஅ நின்றவித் தாவர சங்கமத்து
சொல்லாப் பிறப்பும் பிறந்திளைத்தே னெம்பெருமான்”[01]

பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இயற்கையிலுள்ள தாவரங்களோடு மனிதனுக்குத் தொடர்பு ஏற்பட்டுள்ளது. எனினும் தாவரவியல் என்பதை ஓர் அறிவியல் துறையாக பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் தெளிவாக உருவாக்கியோர் கிரேக்கர்கள் என்பர்.

“இயற்கையோடு ஒட்டிய மனித வாழ்க்கையின் நன்மைக்குச்
செடிகளும், கொடியிலும், பூவிலும், பிஞ்சிலும், காயிலும்,
விதையிலும், தண்டிலும், பட்டையிலும், வேரிலும் அடங்கின
தாதுப் பொருட்களின் வகை அறிந்து உணவாகவும்,
மருந்தாகவும் கொண்டு உயிர்வாழும் பயனைக் கூறியுள்ளனர்”[02]

---

01. திருவாசகம், ப.26

02. தமிழக வரலாறும் பண்பாடும், ப.186.

ஒரு மூலிகையின் வேர், தண்டு, இலை, பூ கனி எனும் ஐந்து உறுப்புகளுமே மருத்துவத் தன்மை வாய்ந்ததாகும். எனினும் வேரில் மருத்துவக் குணங்கள் மிகுதியும் இருக்கின்றன. மூலிகையே மனிதனின் முதல் மருந்தாகும்.

"மூலி என்னும் சொல் மருந்துச் செடிகளைக் குறிப்பிடும்
அறிவியல் அடிப்படையில் உலகிலுள்ள அனைத்துச் செடி
கொடிகளுமே மருத்துவப் பயனுடையவையாகும்"[03]

தாவரங்கள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவைத் தானே தயாரித்துக் கொள்கின்றன. மனிதன், விலங்குகள் பிற உயிரினங்கள் அனைத்தின் சுவாசத்திற்கும் தாவரங்கள் இன்றியமையாதவையாகின்றன. உயிரினங்களுக்குப் பின்வருமாறு இலக்கணம் கூறுகிறார் தொல்காப்பியர்.

"புல்லும் மரனும் ஓரறி வினவே
பிறவும் உளவே அக்கிளைப் பிறப்பே"[04]

"விண்வெளியிலிருந்து வளிக்கோளத்தை ஊடுருவிக் கொண்டு
தரையில் வந்து விழுந்த விண்வீழ் கற்களே புவியில் தாவரங்கள்
தோன்றக் காரணம்"[05]

என்று இக்கால அறிவியலார் கூறுகின்றனர். தாவரங்களின் பயன்பாடு மக்களின் அகவாழ்விலும், புறவாழ்விலும் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. இத்தகைய இயற்கை வாழ்வு தொன்று தொட்டு உருவாகி இன்றுவரை வளர்ந்து வருகிறது.

மரங்கள்

மக்களின் வேளாண்மைத் தொழிலுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதது மழையாகும். மழை பொழிவதற்கு மரங்களே முதன்மைக் காரணியாகின்றன. மண் அரிப்பைத் தடுத்து, மண் வளத்தைப் பாதுகாக்கவும் அவை உதவுகின்றன. மரங்களின் ஒவ்வொரு பகுதியின் இயல்பு, பண்பு, பயன் ஆகியவற்றைச் சித்தர் பாடல்களின் வழி அறிய முடிகிறது.

---

03. சித்தர் கையேடு, ப.106.
04. தொல்காப்பியம், மரபியல், நூ.583
05. சங்க இலக்கியத் தாவரங்கள், ப.23.

அத்தி

தாவரக் குடும்பம்	: மோரசி (Moraceae)
தாவர பேரினப் பெயர்	: பைகஸ் (Ficus)
தாவர சிற்றினப் பெயர்	: குளோமெரேட்டா (Glomarata)
தாவரவியல்பு	: சிறு மரம் இதில் ஆண் மரமும் உண்டு. இதன் பேரினத்தில் ஏறத்தாழ 700 சிற்றினங்கள் உள்ளன. தமிழ்நாட்டில் 27 சிற்றினங்கள் வளர்கின்றன. இவற்றுள் பெருமரங்களும், கொடியும் அடங்கும்.

சித்தர் பாடல்களில் அத்தி

அத்திமுதல் எறும்பீ றாளவுயிர் அத்தனைக்கும்
அத்திமுகவன்தான் அருள்பெறுவது எக்காலம்
அத்தி வரைவாடி அகப்பேய்
அத்தியி லேகரம் பத்தியி லேமனம்
அத்தி நின்ற ஆகாயஞ் சித பிராத்வம்
அத்தியென்ற பஞ்சகத்தைப் பண்ணிப் பாவி

தாவரத்தில் அடங்கும் அத்தியையும், விலங்கில் வைக்கப்பட்டுள்ள எறும்பையும் சித்தர்கள் ஒப்பிட்டு காட்டியுள்ளனர். அத்தி முகம் பெற்ற ஆண்டவனின் அருளுக்கு ஏங்கும் சித்தர்களையும் அடையாளம் காண முடிகிறது. அத்தியைக் ரொண்டு வழிபடுவதால் பக்தி செழிக்கும் எனும் சித்தர்களின் சிந்தனையையும் உணர முடிகிறது.

பண்புகள்

இது நடுத்தர உயரம் (12–20மீ) வளரக்கூடிய இலையுதிர் மரமாகும். பல கிளைகளைத் தோற்றுவித்துப் பரந்து காணப்படுகிறது. சில சமயங்களில் விழுதுகள் தோன்றுவதாகக் கூறுகின்றனர். இலைகள் தனித்தவை. இலையடிச் சிதல்கள் உண்டு. முட்டை வடிவமுடையவை. இது ஏறக்குறைய குடுவை அல்லது பேரிக்காய் வடிவத்தில் நுனியில் சிறு துளை பெற்றுள்ளது. எந்தப் பகுதியை முறித்தாலும் பால் வடியும். இந்தப்பாலில் ரப்பர் சத்து உள்ளது. இலையில் நரம்புகள் கை வடிவமாக அமைந்திருக்கும். இலையடிச் செதில்கள் தண்டைச் சுற்றிப் பொருந்தியிருக்கும். அவை கிளையின் நுனிக் குருத்தை மூடிக்காக்கும். இலை விரிந்ததும் செதில்கள் விழுந்துவிடும்.

“பூக்களும் மஞ்சரியும் மிகவும் புதுமையானவையாகும். மஞ்சரித் தண்டு மிகச் சிறிய வாயுள்ள குடம் போன்றிருக்கும். அந்த வாயைக் கண் என்று கூறுவர். தண்டு சதைப்பற்றுள்ளது. பூக்கள் மிகவும் நுண்மையானவைப் பரந்திருக்கும். மஞ்சரிக் குடத்தில் உட்சுவரில் ஒட்டிக் கொண்டு வளரும். இவை வெளியே தோன்றாமையால் இவ்வகை மரங்களைப் பூவாது காய்க்கும் தாவர வகைப்பாட்டில் அடக்குவர்”[06]

பயன்கள்

இலை

இலையைப் பொடி செய்து தேனைச் சேர்த்து பித்தநோய்க்கு மருந்தாக்கலாம் என்பர். சீதக்கழிச்சல், இரத்தமாக் உமிழ்தல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் திறன்களையும் பெற்றது. பூச்சிக்கடிகளால் ஏற்படும் கொப்புளங்களுக்கும், அம்மைத் தழும்புகளுக்கும் பாலில் ஊறவைத்துப் பற்றிடுகின்றனர்.

பிஞ்சு

துவர்ப்புச் சுவையுடைய அத்திப் பிஞ்சால் மூலவாயு, மூலகிராணி, இரத்தமூலம், வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

காய்

அத்திக்காயினால் பிரமேகம், வாதநோய், சூலை, சரீர வெப்பம், இரணம், மலம் கழியச்செய்தல் ஆகியவை குணமாகும் என்பதைப் பின்வரும் பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது.

“அத்திக்காய் தன்னை யருந்தினா லாரணங்கே
யெத்திக்கு மேக மிருக்குமோ சத்திக்கும்
வாதமகலு மலங்கழியுஞ் சூலையோடு
மீதனும் புண்ணும் போம் விள்”[07]

பால்

அத்திப்பால் 15 மில்லியுடன் வெண்ணெய், சர்க்கரை கலந்து காலை மாலை கொடுத்துவர நீரிழிவு, குருதி கலந்த வயிற்றுப்போக்கு, பெரும்பாடு சிறுநீரில் குருதி கலந்து போதல், நரம்புப் பிடிப்பு, பித்தம் ஆகியவை தீருமென்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

---

06. அறிவியல் களஞ்சியம், தொகுதி-1, ப. 743.

07. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ. 738.

பட்டை

உடலைக் குளிர்விப்பதோடு நீரிழிவைக் குணப்படுத்தவும் பயன்படுகிறது. பட்டை காயம்பட்ட புண்கள் சீழ்கட்டாமல் ஆற இட்டுக் காய்ச்சிய நீரால் கழுவலாம். சிறுநீரகக் கோளாரினைக் குணமாக்க உதவுவதோடு கருச்சிதைவு நேராமல் தடுக்க இப்பட்டை பயன்படுகிறது.

அத்திக்கள்

இது வேரிலிருந்து எடுக்கும் பாலாகும். சீனி அல்லது பேயன் பழத்துடன் நாள்தோறும் உட்கொண்டால் எலும்பைப் பற்றிய மேகம், உட்சூடு, பித்த மயக்கம், நீர் வேட்கை முதலியன நீங்கும்.

அகில்

அன்னமுன்னா அகறிகட்டை தேவ தாரம்

தாவரவியல் வகை	:	பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரக் குடும்பம்	:	தைமீலியேசி
தாவரப் பேரினப் பெயர்	:	அக்விலாரியா (Aquilaria)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	:	அகலோச்சா (Agallocha, Roxb)
தாவரவியல்பு	:	பெருமரம்
தாவர வளரியல்பு	:	மீசோபைட் வட இந்தியாவில் இமயமலைச்சாரலில் 10,000 – 15,000 அடி உயரத்தில் வளர்கிறது. இம்மரம் கிழக்காசியா, மலேசியா, சீனா, மலாக்கா முதலிய நாடுகளில் காணப்படுகிறது.

பண்புகள்

இது இலையுதிராததும் (Ever green) 20-24மீ உயரம் வரை வளரக்கூடியதுமான ஒரு மர இனமாகும். 2-3மீ சுற்றளவைப் பெற்றிருக்கும். இதன் இலைகள் மெல்லியவை, பளபளப்புடன் கூடியவை. நுனி நீண்டு கூர்மையாக இருக்கும். மெல்லிய துணைநரம்புகளும் காணப்படும். இலைகள் மாற்றடுக்கு இலையமைவு உடையவை. மலர்கள் வெளிர் செந்நிறமாக இருக்கும். பல மலர்களைக் கொண்ட குடை மஞ்சரியில் அமைந்திருக்கும். மலர்க் காம்புகள் மெல்லியவையாகும். கனிகள் ஏறக்குறைய பஞ்சு போன்றும் தலைகீழ் முட்டை வடிவத்துடனும் இருக்கும்.

பயன்கள்

முதிர்ந்த மரத்தின் கட்டைப் பகுதியிலிருந்து ஒரு மரப்பிசின் வெளிவரும். சந்தனத்திற்கொப்பான மணம் இப்பிசினிற்குண்டு. கடைகளில் சிறு

துண்டுகளாகவும் குச்சிகளாகவும் விற்கப்படும். இந்து ஆலயங்களில் சாம்பிராணி புகைக்குப் பயன்படுத்துவர். மரத்தின் நீரைக் கொதிக்கவைத்து பிறகு அதிலிருந்து அத்தர் என்னும் நறுமண எண்ணெய் பொருளை பிரித்தெடுப்பர். மரக்கட்டைகள் வெண்மையாகவும், இலேசாகவும் இருப்பதால் இவை ஆபரணங்கள் வைக்க உதவும் பெட்டிகள் தயாரிக்கப் பயன்படுகின்றன.

ஆசிய நாடுகளில் இதன் நறுமணமுள்ள மரப்பிசின் இதயத்திற்கு கிளர்ச்சியூட்டும் மருந்தாகவும், வயிற்று உப்புசத்திற்கு மருந்தாகவும் கருதப்படுகிறது. மகோதரம் (Gout), மூட்டுவாதம் (Rheumatism), முடக்கு வாதம். (Palsy), தலைச்சுற்றல் (vertigo), வாந்தி பேதி ஆகியவற்றிற்குப் பயன்படுகிறது. காய்ச்சலால் ஏற்படும் தாகத்தை அடக்க இதன் சாறு உதவுகிறது. அகர்த்தூள் துணிகளுக்கும், தோலுக்கும் பூச்சிகளிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது. இதன் நார்கள் நிறைந்த பட்டையிலிருந்து அசாமில் நீண்ட காலமாக காகிதம் தயாரித்து வருகின்றனர். அகரு மரக்கட்டை பீணிச நோய், தலைவலி, வாதம் தினவுள்ள படைகள் ஆகழயவற்றை குணப்படுத்தும் என்பர்.

ஆலமரம்

தாவரவியல் வகை	:	பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	:	அர்டிசிபுளோரே (Urticiflorae)
தாவரக் குடும்பம்	:	மோரசி (Moraceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	:	பைகஸ் (Ficus)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	:	பெங்காலென்சிஸ் (Bengalensis)
தாவரவியல்பு	:	மிகப் பரவிக் கிளை தழைத்து வளரும் பெரிய மரம்
தாவர வளரியல்பு	:	எல்லா இடங்களிலும் வளர்கிறது. இதன் பழத்தை உண்ணும் காக்கையின் எச்சத்தில் இதன் விதைகள் இருக்கும். அவை பிற மரங்களின் மேல் முளைத்து அல்லது பிற மரங்களை தழுவி வளர்வதும் உண்டு.

ஆல வித்தில் ஆலொடுங்கி ஆலமான வாறுபோல
ஆலாம் விருட்சமடி அளவிலாச் சாகையடி
மேலாம் பதங்கள் விசும்பு ஊடுருவும் மெய்ப்பொருள் காண்
ஆலம் அருந்தும்அரன்பெருமை எண்ணாமல்
பாலர் பெண்டீர் மெய் என்று பதிஇழந்து கெட்டேனே
விழுதுகொண்ட ஆலைப்போல் நெட்டிட்டேறி

ஆலமரம் சித்தர்களின் புலமைத்திறத்தில் மெய்ப்பொருளாக விளங்குகிறது. ஆலம் விழுதுகள் போல் ஆயிரம் உறவுகள் இருந்தாலும் இறுதியில் எதுவுமே நிலைப்பதில்லை எனும் அறிவு சார்ந்த ஆராய்ச்சித் திறனை சித்தர் பாடல்கள் புலப்படுத்துகின்றன.

பண்புகள்

இமயமலைச் சாரலின் சரிவுகளில் இது காட்டுமரமாக வளர்கிறது. சாலையோரங்கள், ஆலயங்கள், மேடைக் கோவில்கள் ஆகியவற்றின் அருகிலும், சிற்றூர்ப் பொதுவிடங்களிலும் இது வளர்க்கப்படுகிறது. ஈரான், வளைகுடா நாடுகளில் பணியாக்கள் எனும் இந்திய வணிகர்கள் வாணிபத்திற்காகவும், தெய்வ வழிபாட்டிற்காகவும் இதன் கீழே கூடுவது வழக்கமென்றும், இதன் காரணமாக அங்கு வசித்து வந்த ஆங்கிலேயர்கள் பானியன் மரம் (banyan tree) என்று குறிப்பிட்டனர் என்றும் தெரிய வருகிறது.

ஆலமரம் 20-35 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக் கூடியது. மிகவும் பருத்த அடிமரத்தைக் கொண்டது. கிளைகளிலிருந்து மெல்லிய வேர்கள் தோன்றி கீழ் நோக்கி வளர்கின்றன. இவை விழுதுகள் எனப்படும். இம்மரத்தினுடைய மூட்டு வேர்களின் கட்டை உறுதியானது. படர்ந்த அடர்த்தியான நிழல் தரும் மிகச் சிறந்த மரமாக சாலையோரங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது.

பயன்கள்

ஆலமரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுமே மேகம், வயிற்றுக் கடுப்பு, நீரிழிவு ஆகியவற்றைப் போக்கும். உடலுக்கு வன்மை தரும் என அகத்தியர் குணபாடத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

“சொல்லுகின்ற மேகத்தைத் துட்ட அகக்கடுப்பைக்
கொல்லுகின்ற நீரிழிவைக் கொல்லுங்காண் நல்லாலின்
பாலும் விழுதும் பழம் விதையும் பூவும்
மேலும் இலையுமென விள்”[08]

இலை

இலையை வதக்கி மேகக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டலாம். இதனால் கட்டி உடைந்து சீழ் நீங்கும் என்பர்.

---

08. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ.739.

ஆலமொட்டு

ஆலமொட்டோடு பால், சர்க்கரை சேர்த்து வயற்றுலைவுக்கு கொடுத்தால் நீங்கிவிடுமென்று கூறுகின்றனர்.

விதை

இதற்கு உரமாக்கி, மலமிளக்கி என்ற பண்புகள் உள்ளன என்றும், பாலில் அரைத்துக் கலக்கி உண்டு வந்தால் இரத்தம் கக்குவது சரியாகும் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

பால்

ஆலம்பால் உடல் உரமாக்கி, துவர்ப்பி என்ற இரு பண்புகளையும் கொண்டுள்ளது. மேகத்தைப் போக்கும். தலைக்குக் குளிர்ச்சி தரும் என்று கூறுவர்.

பட்டை

குடிநீரிட்டு வாய்க்கொப்பளித்து வந்தால் வாயப்புண், வாய் நாற்றம், நாக்கு வெடிப்பு, ஈற்றுப் புண் ஆகியவற்றைப் போக்கும். புண்களைக் கழுவவும் உபயோகப்படுத்தலாம். பட்டையை இடித்து பத்து மடங்கு நீரிட்டு ஊற வைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் நீரிழிவு நீங்கும் என்பர்.

குச்சி

'**ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி**' என்பது மூதறிஞரின் வாக்கு. பற்களுக்குத் தீங்கு செய்யாமல் பற்கள் ஆடாமல் பல்நோய் வராமல் செய்வதில் ஆலம் விழுதிற்கும், ஆலங்குச்சிக்கும் சிறந்த பங்குண்டு.

கொன்றை

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுப்பு	: பைகார்ப்பெல்லேட்டே
தாவரக் குடும்பம்	: சிசால்பினே (Caesalpineae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: காசியா (Cassia)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: பிஸ்டுலா (Fistula)
தாவரவியல்பு	: சிறுமரம். இதில் ஏறத்தாழ 400 இனங்கள் உள்ளன. கொன்றையின் இலைகள் இரட்டைக் கூட்டிலைகள் பூக்கள் மஞ்சள் நிறமுடையவை ஆகும்.

சரக்கொன்றை இயல்பாக வளர்வதின்றி அழகுக்காக பல தோட்டங்களிலும் வளர்க்கப்படுகிறது. இதன் பூ சிவனுக்கு உகந்ததாதலின் இதனைத் தெய்வ மலர் என்பர். கொன்றையின் பயன்பாட்டை சித்தர் பாடல்களின் வழி பின்வருமாறு அறியலாம்.

அக்கணிந்து கொன்றைசூடி அம்பலத்தில் ஆடுவார்
அக்குமணியும் கொன்றைசூடி அம்பலத்தில் ஆடுவார்
சரக்கொன்றைப் பூத்த சடைக்காட்டைப் பாரேனோ

கொன்றை மலரை விரும்பிச் சூடும் இறைவனின் திருவருள் வேண்டி பல பாடல்களைச் சித்தர்கள் புனைந்துள்ளமை அறியத்தக்கது.

பயன்கள்

இலை

கொன்றையின் இலைக்கொழுந்தை அவித்துப் பிழிந்த சாற்றில் சர்க்கரை கூட்டி உடகொள்ள நுண்ணுயிரி, திமிப்பூச்சி இவை மலத்துடன் வெளிப்படும். இலையைத் துவையல் செய்து சோற்றுடன் கூட்டியுண்ண மலங்கழியும். இலைகளைக் கடைந்தும் உண்ணலாம். இலையை அரைத்துப் படர்தாமரைக்குப் பூசலாம். பூவைத் தனித்தும் கொழுந்துடனும் சேர்த்து அரைத்து, பாலில் கலக்கியுண்டால் வெள்ளை, வெட்டை, பாண்டு, காமாலை குணமாகம் என்பர்.

பூ

“200 கிராம் பூவை மையாய் அரைத்து மோரில் உடகொள்ளச்
சர்க்கரை வியாதி தீரும்”[09]
என்று குறிப்பிடுவர்.

காய்

கொன்றையின் காயை லேகியமாகச் செய்து மலபந்தத்துக்கும், வயிற்று வலிக்கும், வாயுக்கோளாருகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

பட்டை

கொன்றைப் பட்டை, தூதுவளைச் சமூலம் ஆகியவை சம அளவு எடுத்துச் சூரணித்து அரைத் தேக்கரண்டி தேனில் காலை, மாலை நீடித்துச் சாப்பிட ஆஸ்துமா தீரும்.

---

09. மூலிகை மருத்துவம், ப.27

வேர்

கொன்றை வேருடன் வேலிப்பருத்தி வேர், ஓமம், மிளகு வகைக்கு 9 கிராம் இடித்து 4 லிட்டர் நீரில் போட்டு வற்றவைத்து ஆறுவேளை கொடுக்க வாதக்காய்ச்சல் தீரும் கொன்றை வேருடன் கல்மரம், ஆவரங்கொழுந்து இவற்றைச்சமனளவு எடையில் புளித்த மோர் விட்டு அரைத்து எலுமிச்சங்காயளவு மோரில் கலக்கி நாளொன்றுக்கு இருவேளை 20 நாள் அருந்த மேக நீரிழிவு தீரும்.

காயா

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரக் குடும்பம்	: மெலஸ்டோமேசி (Malastomaceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: மிமிசைலான் (Memcyon)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: எடுயூல் (Edule)
தாவரவியல்பு	: குற்றுச்செடி. புதராகவும் வளரும்.
தாவரத் தொகுதி	: காலிசிபுளோரா, மிர்ட்டோலீஸ், மிமிசைலான் என்ற இப் பேரினத்தில் 18 சிற்றினங்கள் தமிழ்நாட்டில் வளர்கின்றன.

காயா மரமும் வறளாம் குளமும் கல்ஆவும் அன்ன

பட்டினத்தார் மெய்ஞ்ஞானப் பொருளில் காயாவைப் பயன்படுத்தியுள்ளமையை உணரலாம்.

பண்புகள்

இயைுதிர் காடுகளில் மிகுதியாகக் காணப்படும். வறண்ட பசுமை இலைக் காடுகளில் வளர்கிறது. மணல் வெளியிலும் வளரும். இலங்கை, மியான்மரிலும் இது வளர்கிறது. பட்டை மெல்லியதாகும். வெளுப்பான பழுப்பு நிறம், தக்கைப் படலமுள்ளது. நீளத்தில் குறுகிய பிளவுகளுள்ளது. உரப்பான இலைகள் 1 நீள்வட்ட அல்லது அகன்ற வடிவினவாகும். இலை உலரும் போது மேலே சிறிது பச்சையாகவும், கீழ்புறம் பழுப்பாகவும் காணும் சிறு பூக்கள் இலைக் கக்கத்திலும் மரக்கிளை நெடுக உதிர்ந்து போன இலைகளின் கக்கங்களிலும் சிறு கொத்துகளாக மயிலின் கழுத்து போல உண்டாகும். காயா விறகிற்குப் பயன்படும் பெர்ரி எனப்படும் சிறிய சதைக் கனியில் ஒரு விதை உள்ளது.

பயன்கள்

தாவா விழுப்புகழ்ப் பூவை நிலையும்

தொல்காப்பியத்தில் வரும் பூவைநிலை என்னும் இலைகணத் தொடர்புக்கு உரை கூறிய இளம்பூரணர் பூவை மலர்ச்சியாக கண்டு மாயோன் நிறத்தை ஒத்ததெனப் புகழ்தல் என்பர். பூவை எனப்படும் காயா மலரை கருநீல மணிக்கு எடுத்தக் காட்டாக கூறுவர். இந்நிறத்தையே திருமாலின் நிறத்திற்கு உவமித்தனர்.

நெல்லி

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: மானோகிளமைடியே
தாவரக் குடும்பம்	: யூபோர்பியேசி (Euphorbioceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: எம்ளிகா (Emblica)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: அபிசினாலிஸ் (Officinalis)
தாவரவியல்பு	: மரம். இரண்டாகக் கிளைத்துத் தழைத்து 4,000 அடி உயரம் வரையில் மலைப்பகுதிகளில் வளரும்.

உள்ளங்கையிற் கனிபோல உள்ள பொருளை

பண்புகள்

இலைகள் கூட்டிலைகள் போலத் தோன்றும் மிகச்சிறு கிளைகள் 100 வரையில் சிறு கிளைகளில் உண்டாகும். ஆண் மலரும், பெண் மலரும் தனித்தனியானவை. பெண் மலர்கள் அடியிலும், ஆண் மலர்கள் மேலேயும் அமைந்து கொத்தாக இலைக் கோணத்தில் உண்டாகும். அகவிதழ்கள் இல்லை. ஆண் மலரில் 3 தாதிழைகள் கூம்பு போலத் தோன்றும். தாதுப் பைகள் ஒன்றாகத் திரண்டு தாதுப்பைகளின் 3 இணைப்புகளும் நீண்டிருக்கும். தாதுப்பைகள் நீள்வாக்கில் பிளக்கும். உருண்டை வடிவான சதைக்கனி, இலையுதிர் காடுகிளில் காணப்படும். இதனைப் பழத்தின் மிக்க பயன் கருதி வீட்டுத் தோட்டங்களிலும் வளர்க்கின்றனர்.

பயன்கள்

பட்டை

இரைப்பை அழற்சியையும், புண்ணையும் குணமாக்கும். அடிமரத்தின் பட்டை வெட்டை நோய், காமபலை, வயிற்றுப் போக்கு, தசைவலி ஆகியவற்றுக்கான மருந்துகளில் பயன்படுகிறது.

இலை

விழி வெண்படல அழற்சி, துர்நாற்றக் காற்றோட்டம், சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றைக் குணமாக்குகின்றது.

கனி

மலமிளக்கியாவதோடு சிறுநீர் வெளியேற்றுவதிலான எரிச்சல், வலி ஆகியவற்றையும் குறைக்கும். வைட்டமின் சி சத்து மிகுந்த கனி. நீரிழிவு, இருமல், ஆஸ்துமா, மண்டைக் குத்தல், தோல் அரிப்பு, வயிற்றுப் புண், இரத்தசோகை, காமாலை ஆகியவற்றுக்கான மருந்துகளில் கூட்டுச் சேர்க்கையாகச் சிறப்பான இடம் பெறுகிறது.

"யதினைந் தெனுஞ் சன்னிபாதந் தயக்கம்
பதினைந் திடச் செய் வினைமாறும் - பதியிற்
சனித்த கருவுருவந் தானும் வேறாகுங்
கனித்த கருநெல்லி மரத்தால்"[10]

முப்பிணி வகைகள் யாவற்றையும் குணப்படுத்துவதுடன் உடலை அழியாமற் காக்கும். இதன் காயைப் பக்குவம் செய்து உட்கொண்டால் உடலுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

காய்

வெப்பு அகற்றி, சிறுநீர் பெருக்கி, மலமிளக்கி, குடல்வாயு போன்றவற்றை அகற்றும்.

வேர்

வேர் பட்டையைத் தேனில் உரைத்துத் தடவ நாக்குப் புண் குணமாகும்.

பனை

தாவரவியல் வகை	: ஒற்றை விதையிலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: காலிசினே (Calycinae)
தாவரக் குடும்பம்	: பால்மே (Palmae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: பொராசஸ் (Borassaus)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: பிளாபெல்லி∴பர் (Flabelifer)
தாவரவியல்பு	: மரம் மிக உயர்ந்த பருத்துக் கிளைக்காது வளரும்.

10.பதார்த்த குணபாடம், பா.எ.238.

நெடும்பனை போல வளர்ந்து நல்லோ தம்நெறியறியா
காம்பிணங்கும் பனைத்தோளர்க்கும் பொன்னுக்கும்
என்னும் பட்டினத்தார் பாடல் அறியத் தக்கது.

பண்புகள்

சேர மன்னர்களின் குடிப்பூ பனை என்பர். அது பனைமரம் அன்று, புல் என்பர் தொல்காப்பியர். இது புறத்தில் காழ் கொண்டிருக்கும். பனையிலையின் காம்பு தடித்துச் சற்றுப் பட்டையாக இருக்கும். இருமருங்கும் கூரிய வாள் போன்ற விளிம்பிருக்கும். இம்மட்டைகளைக் கொண்டு குதிரை வடிவாகக் கட்டிய 'மா' வில் ஏறி ஊர்ந்து செல்லுதல் மடலூர்தல் எனப்படும். தான் விழைந்த மகளை மணங்கொள்ள வேண்டி தலைமகன் மடலூர்ந்தாயினும் மணங்கொள்ளுதல் வழக்கமாகும். அதனைப் பெருந்திணை என்றும், ஏறிய மடல்திறம் என்றும் தொல்காப்பியம் கூறுகின்றது.

"குடந்தை அருணாசலப் புலவர் பனையின் 801 வகையான பயன்களைப் புலப்படுத்தி 'தாலாவிலாசம்' என்றொரு நூல் எழுதியுள்ளமை பனையின் சிறப்பைச் சுட்டும்"[11]

பனையில் ஆண் மரமும், பெண் மரமும் காணப்படும். ஆண் பனையின் பாளையிலிருந்து கிளைத்த கதிர்கள் நீண்டு திரண்டிருக்கும். அவற்றினின்றும் சிறு ஆண் பூக்கள் விரியும். பூவில் தடித்த புறவிதழ்களும், 3அகவிதழ்களும், 6மகரந்தக் கால்களும் தோன்றும். பெண் பனையின் பாளையிலிருந்து பட்டையான 3 புறவிதழ்களும், 3 அகவிதழ்களும் கோள வடிவமான பெண்ணகத்தைக் கொண்டிருக்கும். இதுவே மகரந்தச் சேர்க்கையின் பின்னர் பிஞ்சாகிப் பனங்காயாகும். இளங்காயிலுள்ள மூன்று நுங்குகளும் முற்றி விதைகளாகிவிடும். காய் முற்றிப் பழமான பின் பனம்பழம் தானே விழும்.

பயன்கள்

பூ

சாம்பல் சுட்ட புண்களைக் குணமாக்கும். பூந்தண்டைச் சுட்டுச் சாம்பலெடுத்து நெஞ்செரிவிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர். பித்தக்கோளாறுகளையும், கல்லீரல் வீக்கங்களையும் இச்சாம்பல் குணப்படுத்தும்.

---

11. சங்க இலக்கியத் தாவரங்கள், ப. 710.

“பனையிலுறு பூவதுதான் பங்கமுறக் குன்ம
வினையகற்று நீர்கட்டை மீட்கும் முனையான
பன்னோயொழிக்கும் பழச்சுரத்தைப் போக்கிவிடு
மின்னே யிதனை விளம்பு”[12]

மேற்கூறிய பாடலின் வழி வாதகுன்மம், சிறுநீர் அடைப்பு, பல்நோய், காய்ச்சல் ஆகியவை குணமாகும் என்பதை அறியமுடிகிறது.

நுங்கு

இதற்குக் குளிர்ச்சியுண்டாக்கி என்ற பண்பு உள்ளது. விக்கலையும் குமட்டலையும் கட்டுப்படுத்தும். வேனிற்கால நீர்வேட்கையைப் போக்கும்.

கனி

தோல் நோய்களுக்குப் பனம்பழச் சாற்றைப் பூசலாம்.

பதநீர்

பதநீரை 40 நாள்கள் தொடர்ந்து காலையில் அருந்தி வந்தால் மேகநோய் தணியும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். பதநீருடன் சுண்ணாம்பு கலப்பதால் சுண்ணாம்புச் சத்து கிடைக்கும்.

பனங்கற்கண்டு

பனங்கற்கண்டு மிகவும் குளிர்ச்சியுடையது. உடலுக்கு மிகவும் நன்மை தரக்கூடிய ஒன்று சர்க்கரைக்குப் பதில் இவற்றை உபயோகிப்பது நல்லபலனைத் தருமென்பர். பனங்கற்கண்டு வெப்பத்தினைக் குறைத்து, தாக வறட்சியை நிறுத்தும் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

பனை வெல்லம்

இதற்கு இளைப்பாற்றி, புழுக்கொல்லி ஆகிய பண்புகள் உள்ளன. வெள்ளைக்கும், சுவாச நோய்க்கும் மருந்தாகும்.

கள்

ஓரளவிற்குக் குடித்தால் பனங்கள் உடலுக்கு வன்மையாகும். சிறிது புளித்த கள்ளை நீரிழிவு நோயுள்ளவர்களுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. பனையின் வளர்ச்சி மெதுவாக நடைபெற்றாலும் அம்மரத்தின் உறுப்புகள் மிகுந்த பயனுடையவையாகும். அழிந்து வரும் மரங்களில் பனையும் ஒன்றாகும்.

---

12. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ.70.

மா மரம்

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இரு வித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: அனக்கார்டியேசியீ (Anacardiaceae)
தாவரக் குடும்பம்	: மாங்கிபெரா (Mangifera)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: இன்டிகா (M. Indica)
தாவரவியல்பு	: 1000 முதல் 3000 அடி உயரம் வரையிலும் செழித்து வளரும் இயல்புடையது.

ஆணி அற்ற மாமரம்போல் ஆகினேனே நெஞ்சமே
மாங்காய்ப்பால் உண்டு மலைமேல் இருப்போர்க்கு
எனப் பலவாறாக மாங்கனியைச் சித்தர்கள் தம் பாடல்களில் குறித்துள்ளனர்.

பண்புகள்

முக்கனிகளுள் ஒன்றான மா இனிப்பும், மணமும் கலந்த அழகிய கனியைக் கொடுக்கும் மரமாகும்.

“வடநாட்டில் 14 – ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்த துருக்கி மொழிக் கவிஞர் அமீர்குஸ்ரு என்பவர் மாம்பழம் இந்துஸ்தானத்தில் தலைசிறந்த கனி. மற்றவற்றைக் கனியாக மட்டும் உண்ணலாம். ஆனால் மாம்பழத்தையோ எல்லா பருவத்திலும் பயன்படுத்தலாம் என்று பாடியுள்ளார். அக்பர் சக்கரவர்த்தி (1556 - 1605) தர்பங்கா அருகில் இலட்சம் மா மரங்களுடைய லாக்பாக (lakh Bagh) அதாவது இலட்சத் தோப்பு என்ற தோட்டத்தை அமைத்தார்”[13]
எனும் குறிப்பு நோக்கத்தக்கது.

ஊறுகாய்க்கும். கறிகளுக்கும் மாங்காய் பயன்படுகிறது. பழக்குழைவு (Jam) செய்து டப்பிகளில் அடைத்து விற்பர். மாம்பருப்பை வறுத்து உண்பதுண்டு. சில பகுதிகளில் பஞ்ச காலத்தில் பருப்பை மாவாக்கிக் கஞ்சி காய்ச்சுவர்.

இலை

மாந்தளிரும், மாதுளை இலையும் அரைத்துப் பெரியவர்களுக்கு நெல்லிக் காயளவும், சிறியவர்களுக்குக் சுண்டைக்காயளவும் காலை, மாலை மோரில் கொடுக்கச் சீதபேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவை தீரும் என்பர்.

---

13. கலைக்களஞ்சியம், தொகுதி-8, ப. 208

கொட்டை

மாங்கொட்டையால் சீதபேதி, இரத்த அதிசாரம், மூலச்சூடு ஆகியவை குணமாகும். மாம்பருப்பை நெய்விடு வறுத்து இடித்த சூரணம் ஒரு தேக்கரண்டி மோரில் கொடுக்க மேற்கூறிய நோய்கள் தீரும்.

பிசின்

பித்த வெடிப்புகளில் மாம்பிசினை தடவி வர வெடிப்பு மறையும் என்பர்.

வேர்

“சீதரத்தப் போக்கைச் சிக்கெனவே தான்பிடிக்கும் போதவயிற் றுக்கடுப்பை போக்குங்கா னோதுகின்ற வாந்தியையுந் தீர்க்கும்வெளி மாமரத்தின் வேர்ப்பட்டை பூந்துகிலின் மாதே புகல்” [14]

மாமரத்தின் வேர், பட்டையினால் சீதரத்தபேதி, வயிற்றுக் கடப்பு, வாந்தி ஆகிய நோய்கள் குணமாகும் என்பதை மேற்கூயிய பாடலின் வழி அறிய முடிகிறது.

மா மரத்தைச் சித்தர் நூல்களில் கானக்குதிரை என்றனர். மாவின் தளிர், பட்டை, கொட்டை, பிசின், வேர் ஆகியன மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுவனவாகும். அவையாவும் துவர்ப்புத் தன்மையுடையவை. துவர்ப்புப் பொருள்கள் குருதியை உண்டாக்கும். குருதியை நீர்த்துப் போகாமல் கூட்டும். மஞ்சள் நிறமுடைய கனிகளில் உயிர்ச்சத்தான வைட்டமின் ஏ, சி மிகுதி மாங்கனிகள் மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

வேம்பு

தாவரவியல் பெயர்	: அசாடிராக்டா இன்டிகா
தாவரக் குடும்பம்	: மீலியேசி
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: அசாடிராக்டா (Azootirachta)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: இன்டிகா (Indica)

வேம்பினை உலகிலூட்டாதே – உன்றன்
வீறாப்புத் தன்னை விளங்க நாட்டாதே
வேப்பிலைக் கொத்தும் விரிதலை மயிரும்

ஆன்மீகநெறியில் வேம்பு சிறப்பிடம் பெறுவதை மேற்காணும் சித்தர் பாடல்கள் தெளிவுறுத்துகின்றன.

---

14. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ. 495.

பண்புகள்

இது கசப்புச் சுவையுடன் கூர்நுனிப் பற்களுள்ள சிறகுக் கூட்டிலைகளையும், வெண்ணிற மணமுள்ள சிறு பூக்களையும், முட்டை வடிவச் சதைக்கனிகளையும், எண்ணெய்ச் சத்துள்ள விதைகளையும் உடைய நிழல் தரும் பெரியமரம்.

இலை

இலையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்தரைத்துத் தடவிவரப் பொன்னுக்கு வீங்கி, பித்தவெடிப்பு, கட்டி, பரு, அம்மைக் கொப்புளம் ஆகியவை குணமாகுமென்பர். ஆறாத புண், பழுத்து உடையாத கட்டி, வீக்கம் ஆகியவை குணமாக இலையை அரைத்துக் கட்டுதல் வேண்டும்.

பூ

நுண் புழுக்களைக் கொல்லும்.

விதை

நஞ்சு நீக்கும் நோய் நீக்கி உடல்தேறும்.

பட்டை

வேபம்பட்டை காய்ச்சலைத் தடுக்கும். நச்சுயிர்களைக் கொல்லும் வேம்பின் சாறு உறுதிதரும். வயிற்று நுண்ணுயிர்களைக் கொன்று சிரங்குகளைக் களையும். தலைவலியை விரட்டி மயக்க உணர்வினைப் போக்கும் தன்மை பெற்றது.

எண்ணெய்

பித்தநீர் பெருக்கி, இசிவு நோய்களைக் கண்டிக்கிறது. காய்ச்சல் போக்கி நுண்புழுவைக் கொல்லும் என்பர். 100 ஆண்டுகள் கடந்த மரமாகத் தேடி அதன் வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை இலை, பூ, காய், பிஞ்சு, துளிர் ஆகிய அனைத்தையும் சமமாக எழுத்து நிழலில் உலர்த்தி மர உலக்கையால் நன்கு இடித்து காலை, மாலை இருவேளையும் ஒரு கரண்டி வீதம் சுடு நீரில் கலந்து அருந்திப் பால்சாதம் உண்டு வந்தால் குட்டம் குணமாகும்.

பண்டைக்கால வீரர்கள் இன்ன அரசனைச் சார்ந்தவர் என்று வேறுபாடு தெரிந்து கொள்ள வேண்டிப் போரின் போது அவரவர் பூக்களைச் சூடிக்கொண்டு ஆர்ப்பரிப்பர் இதனைத் தொல்காப்பியம் பின்வருமாறு விளக்குகின்றது.

வேந்திடைத் தெரிதல் வேண்டி ஏந்துபுகழ்
போந்தை ஆரே வேம்பென வரூஉம்
மாபெருந்தானை மலைந்த பூவும்

வாழை

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: சைடாமினே
தாவரக் குடும்பம்	: மூசேசி (Musaceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: மூசா (Musa)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: பாரடை சியாக்கா சாப்பியென்டம் (Paradisiala Sapientum)
தாவரவியல்பு	: நேராக 5 – 10 அடி உயரம் வளரும் மரம் வாழை மரத்தை ஒரு தரம் காய்க்கும் தாவரம் என்பர். வாழை மரத்தின் அடியில் கிழங்கு இருக்கும். இதுவே வாழையின் அடிமட்டத் தண்டாகும். இதிலிருந்து முளைகள் வெளிப்பட்டு வாழைக் கன்றுகள் வளரும்.

கான்ற வாழை மொட்டலர்ந்த காரணம் அறிகிலீர்
வாழைப் பழந்தின்றால் வாய்நோகு மென்று சொல்லி
வாழைப் பழந்தின்றால் என் கண்ணம்மா
வாழ்வெனக்கு வாராதோ

வாழையின் பயன் பற்றி மேற்காணுமாறு சித்தர்களால் பேசப் பட்டுள்ளமையை அறியலாம்.

பண்புகள்

வாழை ஈரமிக்கதும், மழை மிகுதியும் பெய்வதுமான வெப்பப் பகுதியில் செழித்து வளரக் கூடியது. வாழை பலவிதமான மண்ணில் வளரக்கூடும். கருங்களியும், மணலும் சேர்ந்த வண்டல் படிந்த நிலத்தில் மிக நன்றாக வளர்கிறது. இது வளையும் நிலத்திற்கு நன்றாக எருவிட வேண்டும். தென்மேற்குப் பருவக்காற்று வீசும் நேரத்தில் மரங்கள் சாய்ந்துப் போவதும், முறிந்துப் போவதும் நிகழும். மரம் விழுந்து விடாதபடி மூங்கில் கவைகளைச் சார்த்தி மரங்களுக்கு முட்டுக் கொடுப்பர்.

பயன்கள்

பூ

“கதலிகந்த மூலம்பூ இரண்டும் நேராய்க்

கனக்கவொரு துலாமிடித்து பதக்கு நீரில்”[15]

பூவைப் பருப்புடன் சமைத்துச் சாப்பிடப் பிரமேகம், வெள்ளை, கைகால் எரிச்சல் நீங்கும் என்பர்.

காய்

வாழைப் பிஞ்சைச் சமைத்து உண்ண மிகைச் சிறுநீர்ப் பெருக்கு, இரத்த மூலம், அடிவயிற்றில் காயம் முதலியவை தீருமென்பர். வாழைக்காயைச் சமைத்துண்ண இரத்தம் பெருகும்.

பழம்

பொதுவாக சிறுநீர் பெருக்கும் தன்மையுடையது. பழம் மலமிளக்கும்.

“சுத்தவறுச் சுனஞ்செய் சோமநோ யென்பதுவும்

பித்தநோ யென்னப் பிறந்தவையு முத்தி

வரம்பைக் கடந்த யுதமூர்ச்சை யும்போ

மரம்பைக் களியுண்டறி”[16]

வாழைப்பழத்தால் உடம்பை வெளுக்கச் செய்கின்ற சோகைநோய், பித்தநோய், மதநோய், மூர்ச்சை ஆகியவை குணமாகும் என்பதை மேற்கூறிய பாடலின்வழி அறியமுடிகிறது.

குருத்து

குருத்தைப் பிரித்துத் தீப்புண்களில் கட்டக் கொப்புளங்கள் இல்லாமல் எளிதில் குணமடையும். டானின் என்னும் வேதிப் பொருள் மிகுந்திருத்தலின் வாழை மரத்தின் சாறு தீப்புண்ணை ஆற்றும் இயல்புடையது. வாழைத் தண்டிலுள்ள ஒரு வகை வேதிக் கற்களைக் கரைக்கம் ஆற்றலுடையதாகும். முக்கனிகளுள் ஒன்றான வாழை வழிபாடு, சடங்கு போன்றவற்றில் இடம் பெறுகிறது. இது பாரம்பரிய மரமாகும்.

---

15. அகத்தியர் வைத்திய காவியம், பா.எ. 235.

16. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ. 799.

செடிகள்

ஒரு அடி உயரம் மட்டுமே அடர்ந்து கிளைத்து வளரும் தன்மையுடைய செடியாகும்.

ஊமத்தை

தாவரவியல் வகை : பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்

தாவரக் குடும்பம் : சோலனேசி

தாவரவியல் பெயர் : டாதுரா ஸ்ட்ரமோனியம்

எருக்கறுகு ஊமத்தை அணிஏகாந்தம் பாரேனோ

என்றும் சித்தர் பாடல் ஊமத்தையை சுட்டுவதை அறியலாம்.

பண்புகள்

இது 60-120 செ.மீ வரை வளரும் வெளிப்புறம் நீல நிறம் கொண்ட வெள்ளைப் பூக்களையும், பருந்து போன்ற காய்களையும், அடர்ந்த முள்களையும் கொண்டிருக்கும். இதற்கு நச்சுப் பண்பு இருப்பதால் நன்கு தெளிந்த பிறகே இதைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இச்செடியின் அனைத்துப் பகுதிகளுமே நச்சுத் தன்மை உடையவை. இதில் வெள்ளை, கருப்பு என இரு வகையுண்டு. வெள்ளையைவிடக் கறுப்பே சிறந்தது. இந்திய பழம்நூல்கள் ஊமத்தையைச் 'சிவசேகரா' என்று குறிப்பிடுகின்றன.

பயன்கள்

ஊமத்தை பொதுவாக நோய் தணிப்பானாகவும், சிறப்பாக இசிவு நோய் தணிப்பானகவும் செயற்ப்படும்.

விதை

ஊமத்தை விதையினால் காய்ச.சல், தாவர விலங்கு நச்சு, சன்னி, வாதம் ஆகியவை குணமாகும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

வேர்

"வெறிநாய்க் கடியைக் குணமாக்கவும், மனக்கோளாறினைக்
குணப்படுத்தவும் வேர் பயன்படுகிறது"[17]

ஊமத்தையின் இலை, பூ, விதை மூன்றையும் பாலில் பிட்டவியலாய் அவித்து உலர்த்தித் தூள் செய்து பீடியாகச் செய்து புகைக்க ஆஸ்துமா, மூச்சுத் திணறல் உடனே குறையுமென்பர்.

---

17. தமிழ்நாட்டு மூலிகைகள், ப. 13.

இலை

இதன் இலையை வாதவீக்கத்திலும், மேகவீக்கத்திலம் வைத்துக் கட்டவும், ஒற்றடம் கொடுக்கவும் நலமளிக்கும். முகத்திலுண்டாகும் நரம்பு வீக்கங்களுக்கு இதன் காய்ந்த சருகை எரித்துக் கொழுப்புடன் கலந்து பூசக் குணமுண்டாகும்.

இதில் சீமையினம், நாட்டினம் என்றிருப்பின் இவற்றிடையே குறிப்பிடத் தக்க வேறுபாடுகள் இல்லை.

பழம்

அமெரிக்காவில் இதன் சிவந்த பழத்தை ஒரு வகையாக பக்குவப்படுத்திப் பானவகையாகக் குடிப்புதுண்டு.

கருவூமத்தையின் இலைச்சாறு, தேங்காய் எண்ணெய் 850 கிராம் இவ்விரண்டும் சேர்த்துக் காய்ச்சிச் சாறு சுண்டுந்தருவாயில் ஓமப்பொடி 35 கிராம் கூட்டி மெழுகு பதத்தில் வடிகட்டி அதில் கற்பூரம் 35 கிராம் பொடித்துக் கரைத்துப் பூசி வெந்நீர் விட்டு உருவக்குத்தல், குடைதல் போகும். பொன் ஊமத்தைக்குப் பொன்கிரந்தி, நாள்பட்ட கிராணி, பித்தக்காய்ச்சல், நீங்காவிடச் சுமை முதலியவற்றைப் போக்கும் பண்பு உண்டென்பர்.

ஊமத்தை மயக்கத்தை உண்டாக்கக் கூடியது. விஷத்தன்மை உடையது. மருத்துவக் குணம் நிறைந்த செடியாகும் என்று மூலிகைகளின் மருத்துவப் பயன்கள் பற்றிய நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

கருநொச்சி

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: பைகார்ப்பெல்லேட்டே (Bicarpellatae)
தாவரக் குடும்பம்	: வர்பினேசி (Verbenaceae)
தாவரவியல்பு	: பெரும்புதர்செடி எனபர். எனினும், இது சிறு மரமாகும். வெற்றிடங்களில் இது தழைத்துக் கிளைத்து வளரும்.

கருநொச்சிக் கவசத்தில் காமினியைக் கட்டிடடா

என்பது சித்தர் வாக்காகும்.

பண்புகள்

கொத்தில் கூரான மணத்தோடு கூடிய இலைகளைக் கொண்டது. இலைகள் சிறியவை. மலர்கள் கருநீலமாக கொத்தாகக் குமிழ் வடிவில் விளாரின் முடிவில் காணப்படும். கனி கருஊதா நிறமாக மிளகு அளவில் உருட்டாக இருக்கும்.

பயன்கள்

வேர்

சளியை இளகச் செய்யும். காய்ச்சலைத் தணிக்கும். மண்டைக் குத்தலைக் குணமாக்கும். தோல் அரிப்புக்கும், ஊரலுக்கும் மருந்தாகும்.

இலை

இலையினைக் கொதிக்கும் நீரிலிட்டு ஆவி பிடிக்கச் சளித் தொல்லை நீங்கும்.

மலர்

காய்ச்சலைப் போக்கும் குணமுடையது.

கனி

மாதவிலக்குத் தாமதத்தைச் சீர் செய்யக் கூடியதாகும். 'தேள் கடிக்குச் சிறந்த மூலிகை. வலி, வாயு வீக்கங்களுக்கு இலையை அரைத்துக் கட்டுப் போட உபாதைகள் விலகும்' என்பர்.

கருநொச்சியினைப் போலவே பயன் தரும் வெண்நொச்சி என்ற வகையும் உள்ளது. அதன் இலை கருநொச்சியின் இலையைப் போல இளம் ஊதா நிறமாக இராது. பசுமை நிறமுடையதாக இருக்கும். அது வறண்ட நிலங்களிலும் வளரக் கூடியதென்பர்.

"வாதக் கடுப்பகலும் மாறாத பீநசம்போம்
ஓதப்பேய் ஓடியொளிக் குங்காண் - வேதை செய்யும்
மண்டைக் குடைச்சலரும் மால்கரு நொச்சிலுக்குப்
பண்டைத் தலைவலிபோம் பார்"[18]

கருநொச்சி இலையினால் வாதவலி, மூக்குநோய்கள், கபம், மண்டைக் குடைச்சல், தலைவலி முதலியன குணமாகும்.

---

18. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ. 495.

கீழா நெல்லி

தாவரவியல் வகை : பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்

தாவரக் குடும்பம் : யூபோர் பியேசீ என்னும் ஆமணக்குக் குடும்பம்

தாவரவியல் பெயர் : (Phyllanthus)

நிசமான கருநெல்லிச் சாற்றைக் காணு
விளையாடிக் கருநெல்லி பறித்தே உண்ணு
கீலத்தின் கீழ் நெல்லிச் சாற்றைக் காய்ச்சி
எனக் கீழாநெல்லியைச் சித்தர்கள் சிறப்பிக்கின்றனர்.

பண்புகள்

இச்செடியின் இலையையும், காயும் நெல்லிபோல இருப்பதால் இச்செடிக்கு கீழாநெல்லி என்று பெயர் வைத்தனர். கீழ்க்காய்நெல்லி, கீழ்வாய்நெல்லி என்றும் குறிப்பர். இது 1-2 அடி உயரம் வளரும். ஆயினும் பெரும்பாலும் சில அங்குலம் உயரமே இருக்கும். கிளைகள் மெல்லியவையாகப் பரவி வளர்பவையாகும்.. இக்கிளைகளில் சிறிய தனியிலைகள் மாற்றொழுங்கில் நெருக்கமாகப் பொருந்தியிருக்கும். ஆதலால் இவ்விலைகள் கூட்டிலைகள் போலவே தோன்றும். கூட்டு அமைப்பில் உண்டாவதால் இவ்வினத்தாவரங்களெல்லாம் இலை, பூ என்னும் பொருள் படும் ‘பில்லாந்த்தஸ்’ என்னும் பெயர் பெற்றன என்பர்.

பயன்கள்

இலை

இலையில் உப்பு சேர்த்து அரைத்துத் தடவிக் குளிக்க சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் தீரும். கீழாநெல்லி இலையுடன் மூக்கிரட்டை இலை, பொன்னாங்கண்ணி இலை சம அளவு அரைத்து கழற்சிக் காயளவு மோரில் கலக்கி 45 நாள்கள் உட்கொள்ள மாலைக்கண், பார்வை மங்கல் ஆகியவை தீருமென்பர்.

வேர்

கீழாநெல்லி வேருடன் அசோகுப்பட்டை, அத்திப்பட்டை ஆகியவற்றை இடித்து தூள் செய்து சமனளவு கலந்து வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் காலை, மாலை வெந்நீருடன் உட்கொள்ள (40 நாள்கள்) பெரும்பாடு, வெள்ளை, மாதவிடாய் தாமதம், குருதிச்சிக்கல் தீரமென்பர்.

சாறு

"கீழாசெல்லி சாற்றை மூன்றுநாள் காலையில் உட்கொண்டு வர சோகையானது தீரும். கடும் பத்தியம் வைக்கவும், துவரை, பசுமோர், பசும்பால் ஆகியவை சேர்க்கலாம் மற்றதொன்றும் ஆகாது."[19] என்கிறார் சித்த மருத்துவர். கீழாசெல்லிச் சாறுடன் உத்தாமணிச்சாறு, குப்பைமேனிச்சாறு சமன் செய்து கலந்து நல்லெண்ணெயில் எரித்துத் தடவினால் பீனிசம், ஓயாத தலைவலி, நீர்வடிதல் ஆகியவை தீரும் என்று கூறுவர்.

தாழை

தாவரவியல் வகை	:	பூக்கும் ஒருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	:	நூடிபுளோரே
தாவரக் குடும்பம்	:	பாண்டேசி
தாவரப் பேரினப் பெயர்	:	பாண்டனஸ் (Pandancy)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	:	டெக்டோரியஸ் (Tectorius)
தாவரவியல்பு	:	25 அடி உயரமாகவும், கிளைத்தும் வளரும் புதர்ச்செடி. சிறு மரமென்றும் கூறுவர்.
தாவர வளரியல்பு	:	பெரும்பாலும் கடலோரப் பகுதிகளிலும், உப்பங் கழியிலும் வளரும்.

தாழைப் பழந்தின்று சாவெனக்கு வந்ததடி
தாழைப் பழத்தைவிட்டுச் சாகாமற் சாகவல்லோ
எனச் சித்தர்கள் தாழையைக் குறித்துள்ளனர்.

பண்புகள்

மிக நீளமான பசிய அலை 3-5 அடி வரையிலும் காணப்படும். இலை விளிம்பில் மேல் நோக்கிய கூரிய முள்கள் நெருங்கியிருக்கும். இலையின் நடு நரம்பில் பின்னோக்கிய முள்கள் காணப்படும். மடலில் இரு பாலான பாளைகள் உண்டாகும். ஆண் பாளை நீண்டு கூரியதாகும். மடல்கள் இளமஞ்சள் நிறமானவையாகும். பெண் பாளையில் பெண் பூ உண்டாகி அகலமாக இருக்கும். ஆண்பூவில் மடல்களின் ஊடே கிளைத்த சோற்று மகரந்த கிளைகள் எண்ணற்ற மகரந்தப் பைகளைத் தாங்கி நிற்கும். இவற்றில் சாம்பல் நிறமான நறுமண மகரந்தம் உதிரும் என அறிவியலார் குறிப்பர். தரையிலிருந்து சற்று உயரத்தில் தண்டடிலிருந்து தடிப்பான கோல் போன்ற விழுதுகள் எழுந்து சாய்வாக நிலத்தில் ஊன்றியிருக்கும்.

---

19. மூலிகை மர்மம், ப. 23

பயன்கள்

இந்தியா மற்றும் மியான்மரில் தாழையின் ஆண் மஞ்சரிகளுக்கு பெருமதிப்புண்டு. மஞ்சரி நறுமணத்திற்க்காகவும், கூந்தல் வனப்பிற்கும் பெரிதும் விரும்பப்படுகிறது. ஆண் மஞ்சரி மடல்களிலிருந்து கேல்டா அத்தர் மற்றும் கேவ்டா பன்னீர் தயாரிக்கின்றனர். தாழம்பூ மடல்களை வெந்நீரில் காய்ச்சி வடித்து தாழம்பூ அத்தர் செய்வர். காய்ச்சும்போது வெளிவரும் ஆவியை சந்தன எண்ணெய் அல்லது நீர்மப் பரப்பின் முலம் ஈர்க்கச் செய்வர். துணி, மலர்ச்செண்டு, சோப்பு, புகையிலை, ஊதுபத்தி இவற்றிற்கு மணம் கொடுக்க தாழை அத்தரைப் பயன்படுத்துவர். இந்தியாவில் தாழம்பூ எண்ணெய் தயாரிப்பதில்லை. அது எளிதில் நீரில் கரையும் தன்மையை கொண்டுள்ளமையால் தயாரிக்கும்போது நீரிலிருந்து பிரித்தெடுப்பது கடினம். நல்லெண்ணெய் பயன்படுத்தியும் தாழை எண்ணெய் தயாரிப்பதுண்டு என்றும் குறிப்பிடுவர். தாழை இலையைக் கொண்டு கூரை வேயலாம். பாய், தொப்பி, கூடை, எழில் பொருள்கள் செய்யலாம். தென்னிந்தியாவில் பதப்படுத்திய தாழை இலைகளைக் கொண்டு குடைகள் தயாரித்தும் வந்துள்ளனர். தாழையிலை நாரைக் கோணிகள் தயாரிக்கவும், பொருள்களைக் கட்டவும் பயன்படுத்தியுள்ளனர். தாழை இலை கொண்டு உயர் வகைக் காகிதம் தயார் செய்யப்படுகிறது. வேர்களைக் கொண்டு சுண்ணாம்பு அடிக்கும் மட்டைகளைத் தயார் செய்வர்.

தாழம்பூ

தோல் நோய்களைப் போக்கும். இதனை எண்ணெயில் ஊறவைத்து உடலில் பூசிவர குட்டம், சொறி, சிரங்கு நீங்கும்.

வேர்

“தாழம் வேரைச் சர்க்கரைக் கூட்டி சர்பத்தாக்கிக் குடிக்கத் தினவு, சொறி, மேகம் ஆகியன நீங்கும். அம்மை காணாத பிள்ளைகளுக்கு கொடுக்க அம்மை தடுக்கப்படும்.”[20] என்பர்.

தாழையின் அனைத்துப் பகுதிகளும் பயன்பாடுடையனவாக உள்ளன. தாழை வேர் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. தொழுநோய், இதயம் மற்றும் மூளை நோய்களுக்கு மருத்துவப் பயன் தருகிறது.

---

20. நோயும் மருந்தும், ப. 41.

தாழை வேர்களையும் ஸ்கேவியோலோ (Scaviola) என்னும் செடியின் இலைகளையும் சேர்த்து சாயம் தயாரிப்பர். காதுவலி, தலைவலி, குருதிக் கோளாருகளைக் கொண்டோர் தாழையின் ஆண் மலரின் மகரந்தப் பைகளை உட்கொள்வர்.

தும்பை

தாவரவியல் வகை	:	பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	:	பைகார்ப்பெல்லேட்டே லாமியேலீஸ்
தாவரக் குடும்பம்	:	லேபியேட்டே (Labiatae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	:	லியூகஸ் (Leucas)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	:	ஆஸ்பெரா (Aspera)
தாவரவியல்பு	:	3000 அடி உயரம் வரை வறண்ட வெற்றிடங்களில் 1-3 அடி உயரம் வரையில் வளரும் செடியாகும். இச்செடியில் நுண்மயிர் இருக்கும்.

ஆற்றோடு தும்பை அணிந்தாடும் அம்பலவாணர் தம்மை
என இறைவனைத் தும்பை மலரோடு இணைத்துப் பாடுவார் சித்தர்.

பண்புகள்

இது ஒரு செடி வகை. வெற்றிடங்களில் தழைத்துக் கிளைத்து வளரும். மலர் தூய வெண்ணிறமானது. இது ஒரு போர்களத்திற்குறிய மலராகும். போரில் கைகலக்கும் இரு படைகளும் சூடிக்கொள்வது தும்பைப் பூங்கொத்தாகவே அக்காலத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறது.

பயன்கள்

இலை

செருமல் நோய்க்கு தும்பை இலையை இடித்துக் காடியில் சேர்த்துப் புகட்ட வேண்டும். இலைகளுக்கு எல்லா வகை நச்சுப் பூச்சிக் கடிக்கும் மருத்துவம் அளிக்கும் ஆற்றல் உண்டு எனபர். உடலுக்கு வெப்பம் தந்து செரிமான ஆற்றலை ஊக்குவிக்கும். குடலிலுள்ள புழுக்களை வெளியேற்றுவதோடு, வயிற்று வலியையும் குணப்படுத்தும். வியர்வையை வெளிப்படுத்திக் காயச்சலைத் தணிக்கும். மூட்டுவலி, தோலில் படரும் படை, இருமல், கண்புரை, முறைக்காய்ச்சல், குடற்ப்புண் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகளிலும் இது கூட்டுச் சேர்க்கையாகப் பயன்படுகிறது.

சாறு

தும்பைச்சாறு 1 மி.லி. தேனில் கலந்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் இலையை அரைத்துக் கட்டினால் தேள் நஞ்சு நீங்கும். கடுப்பும் குறையும். கண்புரை, தலைக்குத்தல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தத் தும்பை இலைச்சாற்றின் துளிகளை மூக்கில் விடலாமென்பர்.

"தாகங் கடிந்தொழியுஞ் சந்நிபா தங்களவ
மாகந் தனில் வருநோ யண்டுமோ – மாகந்த
வம்பைப் பீறுங்குயத்து மாதேநின் செங்கரத்தாற்
தும்பைப்பூத் தன்னைத் தொடு"[21]

பூச்சாறு

நீர்வேட்கை, நீர்கோவை, சன்னிக் காய்ச்சல் ஆகியவற்றைப் போக்கும். தீராத தலைவலிக்கு பூவின் சாற்றை இரண்டு துளி மூக்கில் இடலாம். பூச்சாற்றைக் கண்ணில் பிழிய கண்ணில் விழும் பூ குணமாகும். பூக்களை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி தலை முழுகி வரத் தலைச்சுமை, ஒற்றைத்தலைவலி, நீரேற்றம், மூக்கடைப்பு நீங்கும். தோல் கொப்புளத்திற்கு இலைச் சாற்றைத் தடவலாம். பாம்புக் கடியில் உண்டாகும் மூர்ச்சசைத் தெளிய தும்பைப் பூச்சாற்றை மூக்கில் பிழியலாம். இலையை உள்ளுக்குக் கொடுத்து இலைச்சாற்றைக் கடிவாயில் தடவ நச்சு நீங்கும்.

காந்தள்

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் ஒருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: கோரனாரியே (Coronarieae)
தாவரக் குடும்பம்	: லிலியேசி (Liliaceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: குளோரியோசா (Glorisa)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: சுபர்பா (Superba)
தாவரவியல்பு	: சிறு ஏறுகொடி
பேரினத்திலுள்ள பாகுபாடு	: 11 சிற்றினங்கள்
பேரினம் வளருமிடம்	: இந்தியா, ஆப்ரிக்கா, மியானமர், இலங்கை, மலாக்கா.
சிற்றினம் வளருமிடம்	: வடமேற்கு இமயம் முதல் அசாம் வரையிலும், தென்னிந்தியா முழுவதும்.

21. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ.495.

அங்கையைப் பார்த்துக் காந்தள் என்றுரைத்தும்
என்பது சித்தர் வாக்காகும்.

பண்புகள்

ஒற்றை விதையிலைத் தாவரங்களில் வெங்காயக் குடும்பமாகிய லில்லியேசியைச் சேர்ந்த கொடி. இதன் தண்டு பசுமையானது. ஆனால், உறுதியற்றுக் காணப்படும். இலைகளின் நுனிகள் நீண்டு சுருண்டு பற்றுக் கம்பிகள் போலப் பக்கத்திலுள்ள மரஞ்செடி முதலிய ஆதாரங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு இந்தத் தண்டு 10-20 அடி உயரம் வளரும். கிழங்கு பொதுவாக இரண்டு பிரிவுள்ளதாக இருக்கும். இக்கிழங்கைக் கலப்பைக் கிழங்கென்பர். பூக்கள் சூலை முதல் அக்டோபர் வரையிலும் உண்டாகும். பூவின் நிறம் மாறுபடுவதால் இதனை வெண்காந்தள், செங்காந்தள் என்று இருவகைப் படுத்துவர். கிழங்கு பிரிந்து கணுக்கள் உள்ளதை ஆண்காந்தள் என்றும், கணுக்களில்லாததைப் பெண்காந்தள் என்றும் குறிப்பிடுவர்.

பயன்

காந்தள் கொடியில் வேருடன் கிழங்கு உண்டாகும். அவற்றிற்கு பச்சை நாவி என்று பெயர். அவற்றில் கால்சிசின் (Calchicine) என்ற கொடிய நச்சுப் பொருள் (வேதிப்பொருள்) காணப்படுகிறது. இக்கிழங்கிலிருந்து வேதியியல் முறையில் அந்த நச்சுப் பொருளைப் பிரித்தெடுத்துப் பல்வேறு செயல்களுக்குப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

சூரியகாந்தி

தாவரக் குடும்பம் : அஸ்டரேசி
தாவரவியல் வகை : பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்

சூரியகாந்தி ஒளி சூழ்ந்து பஞ்சைச் சுட்டது போல்
ஆரியன் தோற்றத்து அருள் பெறுவது எக்காலம்
என்பது சித்தர் கருத்தாகும்.

பண்புகள்

இது பூக்கும் குடும்பங்கள் எல்லாவற்றையும்விடப் பெரியது. ஏறக்குறைய 1,000 இனங்களும் 13,000க்கும் மேற்பட்ட சிற்றினங்களும் கொண்டது. பூக்கும் தாவரங்களில் ஏறக்குறைய 1,96,000 இனங்கள் உண்டு. அவற்றுள் இந்தக் குடும்பத்தின் இனத்தொகை பதினைந்தில் ஒரு பங்காகும். பெரிய குடும்பமாயினும் நன்றாக வரையறையான பண்புகள் காரணமாக ஏனைய குடும்பச் செடிகளிலின்றும் இதனைத் தெளிவாவாகப் பிரித்து அறியலாம் எனத்

திறனாய்வாளர்கள் எடுத்துரைக்கின்றனர். இவைகள் பொதுவாக மாற்றொழுங்கின. மிகக் குறுகிய தண்டிலே நெருங்கிய திருகலாக அடித் தண்டிலைகள் பொருந்தியிருக்கும். சிலவற்றில் (சூரியகாந்திப் பிரிவு) இலைகள் எதிரொழுங்கில் அமைந்திருப்பதுண்டு. பூக்கள் திரண்டு பூத்தலைகளாக அமைந்திருக்கும்.

பயன்கள்

சூரியகாந்திக் குடும்பம் மிகப் பெரியதாயினும் இவற்றில் மனிதனுக்குப் பொருளாதார முறையில் பயன்படும் இனங்கள் மிகக் குறைவே ஆகும். பயிர் விளைவிக்கும் போது களைகளாக வளர்ந்து இடையூறு செயபவையுமாகும். பயன்படும் இனங்களிலே சூரியகாந்தி (ஹெலியாந்த்தஸ் ஆன்னுயஸ்), குசும்பா (கார்த்தேமஸ் டிங்க்டோரியஸ்), பேயள்ளு (கீசோட்டியா ஆபிசீனிக்கா) ஆகியவற்றிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பர். இது நல்லெண்ணெய போலப் பயன்படும். சிலவகை இனங்களிலிருந்து எளிதாக ஆவியாகும் தைலம் இறக்குகின்றனர். ஆந்தெமிஸ் நோபிலிஸ், மாட்ரிக்கேரியா காடோமில்லா என்னும் இனங்களின் உலர்ந்த பூத்தலைகளிலிருந்து எடுக்கும் காமொமைல் என்பது வலிமை தரும் மருந்தாகவும், சுளுக்கு, குடைச்சல் முதலியவற்றிற்குத் தடவவும் நறுமணப் பொருளாக உணவிலும் சேர்க்கின்றனர். சில வகைக் கீரைகளாகவும், கிழங்குகளாகவும் கறி சமைக்கின்றனர். பொன்கோல் எனப் பொருள்படும் கோல்டன்ராட் சாலிடாகோ என்பதிலிருந்து ரப்பர் எடுக்கின்றனர்.

அமெரிக்காவில் முதன்மை உணவாகக் காட்டுச் சூரியகாந்தி செடியும், மக்காச்சோளமும் பயன்படுகின்றன. சோவியத் ஒன்றியக் குடியரசு, அர்ஜென்டினா, கனடா ஆகிய நாடுகளில் இது எண்ணெய் வித்துப் பயிராகப் பெருமளவில் சாகுபடி செய்யப்படுகிறது.

பருப்பு

உமி நீக்கிய பருப்பை மாவு செய்து ரொட்டி தயாரிப்பர்.

விதை

வறுத்த விதைகளைப் பொடி செய்து காபிப் பொடிக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தலாம். கால்நடை வளர்ப்பு மற்றும் பறவைகளுக்கு விதை சத்துள்ள உணவாகும்.

எண்ணெய்

குளிர் அழுத்தமும், வெப்ப அழுத்தமும் கொடுத்து விதையிலிருந்து எண்ணெயைப் பிரித்தெடுப்பர். எண்ணெயில் வைட்டமின் ஏ, பி, ஈ ஆகியவை

காணப்படுகின்றன. ஆலிவ் எண்ணெய்க்குச் சமமாகவும், மலிவாகவும் உள்ளமையால் இதனை ஆலிவ் எணணெயில் கலப்படம் செய்வதுண்டு. எணணெயில் லினோலிக் அமிலம் குறைவாக உள்ளமையால் ரொட்டித் தயாரிப்பில் பயனாகிறது. வண்ணத்துப் பூச்சுத் தயாரிப்பதற்கும் உதவும் டீசலைப் பயன்படுத்தும் ஊர்திகளிலும் இடம்பெறும்.

இலை

சூரியகாந்தி இலைகள் பிற தீவனங்களோடு கால்நடைகளுக்குத் தரப்படுகின்றன. மக்காச் சோளத்திற்கு ஈடாக ஊட்டச் சத்து பெற்றுள்ளமையால் இவற்றைக் கறவை மாடுகளுக்குத் தரும்போது பாலும், வெண்ணெயும் மிகுதியாகக் கிடைக்கும்.. இலைக்குப் பாக்டீரியாக்களைக் கொல்லும் ஆற்றல் உண்டு என்று கண்டறிந்துள்ளனர். அதளால், காகசன் பகுதியில் மலேரியாக் காய்ச்சலைக் குணப்படுத்த இலைகள் பயன்படுகின்றன.

மலர்

மலர்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தும். மலர்களிலிருந்து மஞ்சள் சாயப்பொருள் எடுக்கின்றனர்.

தாமரை

தாமரையின் அழகிய மலருக்காகக் குளங்களில் வளர்க்கப்படுகிறது. பலராலும் தூய்மைக்கு அடையாளமாகக் கூறப்படுவது தாமரையாகும். தெய்வங்களுக்கு உறைவிடமாகவும், அவர்களுக்கு அணியாகவும், தெய்வங்களின் முகம், கண், வாய், திருவடி, திருமேனி முதலியவற்றிற்கு வண்ணம், வடிவம், மென்மை, மணம், அழகு, கவர்ச்சி முதலிய பண்புகளில் உவமிக்கப் பெறுவதும் தாமரையாகும்.

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: தாலமிபுளோரே (Thalamiflorae)
தாவரக் குடும்பம்	: நிம்பயேசி (Nymphacaceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: நிலம்பியம் (Nelumbium)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: ஸ்பியோசம் (Speciosum)
தாவரவியல்பு	: நன்னீர்க் கொடி. குளம், குட்டை, பொய்கை முதலிய நிலைகளில் வளரும். இதில் நிறத்தால் வேறுபட்ட செந்தாமரையும், வெண் தாமரையும் உண்டு.

தண்டு	: சேற்றில் அழுந்திய அடிமட்டத் தண்டு. கிழங்கு போன்றது. இதன் கணுவிலிருந்து இலைகளும், மலர்களும் உண்டாகும்.
இலை	: இலை வட்டவடிவமானது. ஒரு வகையான கொழுப்புப் பொருள் இலைப் பரப்பில் உள்ளது. அதனால் நீர்த்துளி அதில் தங்குவதும் ஒட்டுவதுமில்லை.
இலைக் காம்பு	: நீளமானது. சிறுமுள்கள் அடர்ந்தது. இலையின் அடியில், நடுவில் இணைந்திருக்கும் அகவிதழ்கள் செந்நிறமாக இருப்பின் செந்தாமரை எனவும், வெண்ணிறமாக இருப்பின் வெண்தாமரை எனவும் கூறப்படும். நீண்ட முள் நிறைந்த மலர்க் காம்புகளில் முகை உண்டாகும். மலர் அகன்று வட்டவடிவமாகத் தோன்றும். பூத்த மலர் அழகாக நறுமணத்துடன் இருக்கும்.
விதை	: கடலை விதை போன்றது. சூலகத்ததை நிறைத்துக் கொண்டு வளரும். விதையின் புறவுறை பஞ்சு போன்றது. இதனுள் சதைப்பற்றான இரு வித்திலைகள் காணப்படும். முளைக்குருத்து மறைந்திருக்கும்.

நீரிலே முளைததெழுந்த தாமரையின் ஓரிலை
செந்தாமரத் தாளைத் தினந்தினமும் போற்றாமல்
தாமரையின் இலையிலே தண்ணீர் தங்கா
எனப் புகழ்ந்து பாடியுள்ளனர்.

பண்புகள்

மேற்கிந்தியத் தீவுகளிலும், அமெரிக்காவின் சில பகுதிகளிலும் வளரும். இனம் நிலம்பியம் லியூட்டியா எனப்படும். இவினத்தின் பூ மஞ்சள் நிறமானதாகும். உலகின் மற்றப் பகுதிகளில் வளரும் இனம் நிலம்பியம் நியூபெரா அல்லது நிலம்பியம் ஸ்பீஸியோசம் என்பதாகும். இவற்றில் சில வகைகளில் பூ வெண்மையாக இருக்கும். சிலவகை இதழ்களில் சற்று செந்நிறம் படர்ந்து, செவ்வரிகள் ஓடியிருக்கும். நெடுங்காலமாக மக்கள் இலக்கியத்திலும், கலையிலும் போற்றியும், உலகியல் வாழ்க்கையில் அணியாகவும், உணவாகவும், மருந்தாகவும் வேறு வகைகளிலும் பயன்படுத்தி வருகின்றனர். தாமரையின் சினைகளாகிய கிழங்கு, தண்டு, இலை, பூ, இதழ், மொட்டு, தாது, கனி, சார் ஆகிய உறுப்புகளுக்குத் தனிப் பெயர்கள் உள்ளன, தாமரை

வளரும் பொய்கை, ஓடை ஆகிய இடங்களுக்கும் சிறப்புப் பெயர்கள் உண்டென்பர்.

பயன்கள்

தாமரைக் கிழங்கையும், கொட்டையையும் மக்கள் உணவாக உட்கொள்வதுண்டு. பூவும், விதையும் ஆயுர்வேதம், யுனானி மருந்துகளில் பயன்படும். பூக்களைக் கொண்டு இறைவனை அலங்கரிப்பர்.

இலை

இலையை உண்கலமாகப் பயன்படுத்துவர். தாமரையிலையில் அன்னம் புசித்தால் வெப்பமும், வாதரோகமும், மந்தாக்கினியும் உண்டாகும்.

விதை

இதனால் அசலம், அருசி போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

கிழங்கு

கண்ஒளி, குளிர்ச்சி இவற்றைத் தரும். காசம், தவளைச் சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவையும் தீருமென்பர்.

எள்

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் இருவித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: பைகார்ப்பெல்லேட்டே பர்சொனலீஸ் (Bicorpellate Personales)
தாவரக் குடும்பம்	: பெடாலியேசி (Pedaliceae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: செசேமம் (Sesanum)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: செசேமம் இன்டிகம் (Sesanum indicom. linn)
தாவரவியல்பு	: சிறு செடி – கிளைத்து 2 அடி உயரம் வரையில் வளரும் இயல்புடையது.

எள்ளகத்தில் எண்ணெய்போல் எங்குமாகி எம்பிரான்
எள்ளகத்து எண்ணெய் இருந்ததனை ஒக்குமே
உள்ளகத்து ஈசன் ஒளி
எள்ளளவும் உள்ளத்தில் ஏறிக் குறையாண்டி
இயங்கும் சராசத்தில் எள்ளும் எண்ணெயும் போல
எள்ளில் தைலம் போல் எங்கும் நிறைபொருளை

எள்ளளவும் அன்பகத்தில் இல்லாதார் முத்தி
வேணுமென்றா லெள்ளுக்குள் எண்ணெய் போலும்

சித்தர்கள் எள்ளுக்கு ஒப்பாக உள்ளத்தை எதுகை மோனை நிலையில் பாடியிருப்பதையும், உவமை நலம் சிறக்க எள்ளைச் சிறந்த ஊடகமாகக் கொண்டிருப்பதையும் மேற்காணும் பாடல்கள் தெளிவு படுத்துகின்றன.

பண்புகள்

மிகச் சிறிய அளவைக் குறிக்கும்போது எள்துணை-எட்டுணை என்று கூறுவர். திருவள்ளுவர் எள்ளின் பிளவைச் சிறிய அளவாக்கிக் கூறுவார்.

எட்பக வன்ன சிறுமைத்தே ஆயினும்
உட்பகை உள்ளதாம் கேடு

எள்ளின் பிளவைப் போன்ற சிறுமை உடையதாயினும் உட்பகை கேடு உள்ளதாகும் என்பது இதன் பொருள்.

இலைகள் வளைந்தும், முழுமையாகவும் காணப்படும். எள்ளின் பூக்கள் ஏறத்தாழ பின்னோனியேசி வரிசைத் தாவரங்களை ஒத்திருக்கும். பூக்கள் வெண்மையாக குழல் வடிவ அல்லி வட்டத்துடன் இருக்கும். 36 எள்ளினத் தாவரங்கள் அறியப்பட்டுள்ளன. எள் மிகவும் தொன்மை வாய்ந்த எண்ணெய் வித்துப் பயிராகும். எள்ளிலிருந்து உண்டாகும் நெய்தான், எண்ணெய் எனப்படும். இதனை நல்லெண்ணெய் என வழங்குவர்.

‘எள்ளும் தினையும் எழுபது நாள்’ என்பது பழமொழி. கார்ப்பருவம் தொடங்கியதும் விதைத்து கூதிர்காலத் தொடக்கத்தில் அறுவடை செய்வர். எள்ளுக்கு அளவான மழை தேவை. இல்லாவிடில் எள் செந்நிறமாக மாறும். இதனை ‘மகுளிப்பாய்தல்’ என்பர். எள் முற்றி வரும் நிலையில் பெருமழை பெய்தால் எள்ளின் உள்ளீடு உருகி விடும். காய் மட்டும் கெடாமல் இருக்கும். இத்தகைய காய்களைச் சிதட்டுக்காய் என்பர்.[22]

பயன்கள்

தர்ப்பணத்திற்கும், மருத்துவத்திற்கும் எள்விதைப் பலகாரங்கள் பயன்படும். எள் உடலுக்கு உறுதி தரும். எள் எண்ணெய் (நல்லெண்ணெய்) மிகவும் சிறந்த சமையல் எண்ணெயாகும்.

---

22. தமிழக அறிவியல் வரலாறு, ப. 13.

சோப்பு, வனஸ்பதித் தயாரிப்பில் இது குறைவாகப் பயன்படுகிறது. எண்ணெய் பிற மருந்துகளுடன் கலந்து ஊசி மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. தூய எண்ணெய் நல்ல மலமிளக்கியாகும். தேய்ப்புத் தைலம், அரைச்சாந்துக் களிம்பு தயாரிக்கவும் பயன்படுகிறது. புண்ணாக்கில் வழக்கமாகக் காணப்படும் கசப்பு நீங்கிவிடுவதால் சத்துணவுத் தயாரிப்பில் இது மூலப் பொருளாகிறது.

கரும்பு

தாவரவியல் வகை	: பூக்கும் ஒரு வித்திலைத் தாவரம்
தாவரத் தொகுதி	: குளுமேசி (Glumaceae)
தாவரக் குடும்பம்	: கிராமினே (Gramineae)
தாவரப் பேரினப் பெயர்	: சக்காரம் (Sacharum)
தாவரச் சிற்றினப் பெயர்	: ஆபிசினேரம் (Officinarum)
தாவரவியல்பு	: நீண்டு உயர்ந்து 5-20 அடி வரை வளரும் கணுக்களையுடைய புல்.

கரும்பினில் கட்டியும் காய்ப்பாலின் நெய்யும்
இரும்புண்ட நீரும் இயல்பு

அணுவுக்கும் மேருவுக்கும் அகம்புறமாய் நின்றானகாண
கணமுற்றும் ஞானக்கரும்பின் தெளிவான் கண்

இரும்பில் கனல்மூட்டி இவ்வுருபோய் அவ்வுருவாய்க்
கரும்பினில் சுவைரசத்தைக் கண்டறிவது எக்காலம்
என்பன சித்தர்கள் கண்ட கரும்புப் பயிரின் நுட்பங்கள் ஆகும்.

பண்புகள்

கரும்பு தாவரவியலுள் ஒரு வகையான புல் எனப்படும். தொல்காப்பியரும் இதனைப் புல் எனக் கூறுவர்.

புறக்காழெனவே புல்லென மொழிப

கரும்பு பணப்பயிர் வகையைச் சார்ந்ததாகும். கழைக்கரும்பு, கழனிக்கரும்பு, காரிக்கரும்பு என மூவகைக் கரும்புகள் குறிக்கப்படுகின்றன. கரும்பு வயல்கள் அகலமாக இருக்கும். பாத்தியமைத்துக் கரும்பு நடுவர். கரும்பை அறுத்தபின் அதன் அடிக்கட்டையையே மீண்டும் பயிராக வளர்ப்பர். இவற்றிற்கு மறுதாம்புப் பயிர், கட்டைப்பயிர் என்று பெயர். சில சமயம் கட்டைகளை அகழ்ந்து எடுத்துப் புதிதாகவும் பயிர்செய்வர்.

பயன்கள்

கரும்பு காய்ச்சும் போது தேன் போன்று பாகு பதத்தில் இறக்கித் தேனுக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்தலாம். கரும்பு காய்ச்சசும்போது எஞ்சும் அடர்த்தியான நீர்மம் (மொலாசஸ்) எத்தில் ஆல்கஹால் தயாரிப்பில் பயனாகிறது. இது வணிகச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். மொலாசஸ் கேக் என்பது மொலாசசையும், கரும்புச் சக்கையையும் கலந்து உருவாக்கப்பட்ட பிண்ணாக்கு. இது கால்நடைத் தீவனமாக உதவுகிறது. கரும்புச்சக்கை நார் நிறைந்தது. இதை எரிபொருளாகவும் தாள் தயாரிக்கவும் பயன்படுத்துகின்றனர். கரும்புச் சாற்றை வடித்தவுடன் எஞ்சியுள்ள வண்டலை உரமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். கரும்பினால் கபம், தாகம், பித்தங்கள் மறையும். கரும்பு பொருளாதாரச் சிறப்பு வாய்ந்ததாகும்.

கள்ளி

தாவரவியல் வகை	:	பூக்கும் இரு வித்திலைத் தாவரம்
தாவரக் குடும்பம்	:	கேலிசிப்ளோரே
தாவர இயல்பு	:	கள்ளியில் 120 பேரினங்களும் 17,000 இனங்களும் செடிகளாகவும், குறுஞ்செடிகளாகவும் உள்ளன. 6 மீட்டர் உயரம் வரை வளரக்கூடிய இத்தாவரத்தின் இலைகள் முள்ளாக மாறிவிடும்.

உத்தமனே கள்ளியைத்தான் தரித்துக் கொண்டு
தாங்கியே திருகுகள்ளிக் குள்ளே வைத்து
எனக் கள்ளியின் இயல்பைச் சித்தர்கள் உணர்த்துகின்றனர்.

பயன்கள்

சதுரக்கள்ளியை அனலில் வாட்டி இரண்டு வேளையும் காதில் பிழிந்து பஞ்சு வைத்து அடைக்க வேண்டும். இதனால் காதுநோய் தீருமென்பர்.

பால்

கள்ளிலிருந்து வடியும் பாலை நல்லெண்ணெயில் கொதிக்க வைத்து வாதப் பிடிப்பு, சூலைநோய் ஆகியவற்றிற்கு மேல்பூச்சாகப் பூசலாம். கண்டமாலை, கிரந்தி, தீராவிரணம் முதலியவற்றிற்கு இக்கள்ளியின் பால், பிசின், நல்லெண்ணெய் மூன்னையும் கலந்து மேல்பூச்சாகப் பூசுதல் வேண்டும். சூலைக் கட்டு, வாதவீக்கம், யானைக்கால் வீக்கம் ஆகியவற்றிற்குக் கள்ளிப்பாலைத் தடவி மணலை அதன்மீது தூவலாம் என்பர். உறைந்த பாலை உள்ளுக்குத் தர மேகநோய்கள் போகும் என்பர்.

பட்டை

அடி மரப்பட்டையைச் சாறு பிழிந்து சூலைநோய்க்கும், நரம்பு நோய்க்கும் கொடுப்பர்.

தண்டு

தண்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கிப் புண்களில் மீது தூவினால் புண் உலர்ந்து விடும்.

வேர்

வேருடன் பெருங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைத்து வயிற்றுப் பூச்சிகாளல் ஏற்படும் நோய்களுக்குக் குழந்தைகளின் வயிற்றின் மீது பூச வேண்டும். வேர்ப் பட்டையைச் சிதைத்து நரம்பு சிலந்திக்கு வைத்துக் கட்டலாம்.

வெங்காயம்

வெங்காய நாற்றுவிட்டு வெகுநாளாய்க் காத்திருந்தேன்
வெங்காயந் தின்னாமல் மேற்றோலைத் தின்றலவோ

மேற்காணும் சித்தர் பாடல் சுவையான கனி இருக்கும்போது காயை உண்ணலாகாது எனும் பொருளில் மெய்யறிவைப் புலப்படுத்துவதை உணரலாம்.

பண்புகள்

வெங்காயத்தின் அடியில் தட்டையான தகடுமாதிரி அமைந்திருப்பதுதான் அதன் தண்டாகும். அதிலிருந்து தோன்றும் இலைகள் ஒன்றையொன்று பொதிந்து கொண்டு அடியில் பெருத்துக் கிழங்கு மாதிரி திரள்வதற்குப் பூண்டு (Bulb) என்று பெயர். உணவு வகைகளுக்கு மணமும், சுவையும் கொடுப்பதற்காக வெங்காயம் பயன்படுகிறது.

வெங்காயத்தை இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம். முதல் வகையில் பூடு உருண்டையாகச் செடிகளின் அடிகளில் ஒன்றைப் பூடாகத் தோன்றும் டூலியா (Dhulia) அல்லது பல்லாரி அல்லது பெரிய வெங்காயம் என்பது அதன் தமிழ்நாட்டுப் பெயர். மற்றொன்றில் சிறிய அளவுள்ள பல பூடுகள் தோன்றும். பெரிய வெங்காயத்தைவிடச் சிறிய வெங்காயம் மிகுந்த காரமுடைதாக இருக்கும். பெரிய வெங்காயத்தை நட்டு மூன்று திங்களான பின் குடை போன்ற பூங்கொத்துக்கள் தோன்றும். அவை நாளடைவில் முதிர்ந்து வெங்காய விதை கொடுக்கும். விதைகளை நாற்றுப்பாவி நடவுசெய்து வெங்காயப் பூடு எனப்படும்.

பயன்கள்

வெங்காயத்தில் எளிதில் ஆவியாகக்கூடிய கரகரப்புள்ள நெய்ச் சத்து இருக்கிறது. செரிமான ஆற்றலைப் பெருக்கிச் சிறுநீர்ச் சுரப்பை மிகுதிப்படுத்தி கபத்தை இளக்கிவிடக்கூடிய தன்மை எடையது. வெங்காயச்சாற்றில் சீனியைக் கலக்கி நாள்தோறும் அருந்தினால் மூலநோயைக் கட்டுப்படுத்தும். வெங்காயத்தைத் தேய்க்கும்போது பூச்சிக்கடி எரிச்சல் நீங்கும்.

“வயிற்றுச் சிறுநோயை வாத வலியை
யுயித்தியஞ் செய்யாம லோட்டுங்-குயிற்றாத
சிங்காரக் கொங்கைச் செழுந்திருவே நாட்டிலுரை
வெங்காயப் பூவெனவே விள்”[23]

வெங்காயப் பூ வாதம் முதலிய குன்ம நோய்களையும், குடலைப் பற்றிய வாத நோய்களையும். வயிற்று வலியையும் போக்கும் என்பதை இப்பாடலின் வழி அறியமுடிகிறது. வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் தீரும். உப்பைத் தொட்டு உண்டால் இரத்தவாந்தி, வயிற்று வலி, குன்மம் அழற்சி அகலும். வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி உண்ண இரத்தபேதி, சீதபேதி, ஆசனக்கடுப்பு, மூலநோய் தீரும். வெங்காயச்சாற்றை 15 மி.லி. காலை, மாலை 4 நாள் கொடுக்கத் தொடர்ந்த புகைபிடிப்பால் வந்த இருமல், கபவாந்தி, இரத்தவாந்தி, காய்ச்சல் ஆகியவை விலகும் என்பர்.

“தலை வழுக்கையினை வெங்காயச்சாறு குணப்படுத்தி-
யிருக்கிறது. ஜலதோசத்திற்கு வெங்காயம் ஒரு சிறந்த
மருந்தாகும். வெங்காயத்தைச் சாப்பிட்டுவிட்டுச் சுடுதண்ணீர்
அருந்தவேண்டும். ஜலதோசம் ஓடும். விஷத்திற்கு முறிவு
தரக்கூடிய சக்தியும் வெங்காயத்திற்கு உண்டு. அசீரணத்தை
அகற்றிச் சீரணத்தைப் பெருக்கி பலத்தினை உற்பத்தி
செய்வதில் வெங்காயம் சிறந்தாகும். மூல உபத்திரம் உடையவர்கள்
வெங்காயத்தை அதிகம் உபயோகப்படுத்தினால் குறையும்.”[24]
என்றும் குறிப்பர்.

---

23. பதார்த்த குணபாடம், பா.எ. 726.
24. தமிழ் மூலிகைகளின் ஆராய்ச்சி, ப. 45.

பாசி

பாசி மண்ணின் மேலும், மண்ணினுள்ளும், பாறை மீதும், மர இலைகளின் மீதும் அரிதாகக் காணப்படுகிறது. அண்டார்டிக் ஏரியிலும், சுடுநீர்ச் சுனையிலும் வாழும் பாசி மற்ற தாவரங்களின் உடலுக்குள்ளே உள்வாழ் தாவரமாகக் காணப்படுகிறது. சில பாசிகள் பவளங்களிலும், மெல்லுடலிகளின் கூடுகளிலும், கிளிஞ்சல்களிலும் வளர்ச்சியுறுகின்றன. பாசிகளில் சில புரோட்டோசோவா போன்ற விலங்குகளின் உடலிலும் சில பாசிகள் ஒட்டுண்ணிகளாகவும் வாழ்கின்றன என்பர்.

பாசிழைக் கொடியொடு பரிந்தருள் புரியும்
பற்றற்ற நீரதிலே பாசிபடர்ந்தது போல்
என்பன பாசி பற்றிச் சித்தர்கள் குறிப்பிடும் கருத்துக்களாகும்.

பண்புகள்

பாசியை எளிய அமைப்புடைய தாவரமென்பர். இதன் உடல் உயிர்த் தாவரத்திலுள்ளது போன்று தண்டு, இலை, பூ என்னும் வேறுபாடுகள் கொண்டிருப்பதில்லை. தனக்கு வேண்டிய உணவைப் பச்சையத்தைக் கொண்டு தானே தேடிக்கொள்ளும் தன்னூட்ட உயிரியாகும். பாசி என்பது யூக்ளினா, குளோரெல்லா, காலேதிரிக்ஸ், உல்வா போன்று பெரியதாகவே இருக்கும். உலகம் முழுவதும் பரவியிருக்கும் பாசிகளைத் தேங்கிய நீரிலும், ஓடும் நீரிலும் கடல் நீரிலும் காணலாம்.

பயன்கள்

தொழிற்சாலைகளிலும், விவசாயத்திற்கும் பாசி பயன்படுகிறது. உணவாகவும் தீவனமாகவும் மருந்தாகவும் உதவுகிறது. கிரேசிலேரியா, ஜெலிடியம் (Gelidium) போன்ற சில சிவப்புப் பாசிகளிலிருந்து அகார் அகார் (agar agar) என்னும் நைட்ரஜன் இல்லாத ஜெலாட்டின் சாறு தயாரிக்கப்படுகிறது. பாசி, பூசணம், பாக்டீரியா தாவரத்திசுக்கள் முதலியவற்றை வளர்க்கவும், ஆய்வுக்கூடங்களில் இடம்பெறும் ஊடகங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. பாசியின் முதன்மைச் செல் சுவரிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஆல்ஜீனை அமிலாமகவும் ஆல்ஜீனேட் உப்புகளாகவும் உருவாகின்றன.

இது பனிக்குழைவு (Ice cream) வண்ணப்பூச்சு, மிட்டாய் ஆகியவற்றின் தயாரிப்பில் கெட்டிப்படுத்தும் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வேளாண்மையில் நீலப்பச்சைப் பாசிகள் காற்றிலுள்ள தழைச்சத்தை நிலைப்படுத்திப் பயிர் வளர உதவுகின்றன. அனபெனா, நாஸ்டாக் போன்றவை

இவற்றிற்குத் துணைபுரிகின்றன. பழுப்பு மற்றும் சிவப்புப் பாசிகள் நேரடியாக உரங்களாகின்றன. மண், துகள் ஆகியவை இணைவதற்குத் துணைபுரிகின்றன. நீரிலிருக்கும் கார்பன்-டை-ஆக்சைடை நீக்கி பச்சைப்பாசி உதவுவதாகவும், விண்வெளிப் பயணத்தில் குளோரெல்லா பெரும்பங்கு கொள்வதாகவும் குறிப்பிடுவர். மருந்தாகப் பயன்படும் பாசிகளும் குளோரெல்லா பேரினம் முதன்மையானதாகும். இப்பாசிகளிலிருந்து குளோரெல்லின் என்னும் எதிர் உயிர்ப்பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது. லாமினேரியா ஜப்போனியா என்னும் பாசியைத் தேயிலை வடிநீரைப் போன்று தயாரித்து அருந்தினால் உடல்சூடு தணியும் என்றும், குருதி தூய்மையாகும் என்றும் சுரப்பிகளை வலிமைப்படுத்தும் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். எனவே ஜப்பானியர்கள் இதனை மிகுதியாக அருந்தி வருவதாகக் கூறுகின்றனர். டைஜீனியா சிம்லெக்ஸ் என்னும் சிவப்புப் பாசியிலிருந்து குடற்புழுக்களை அகற்றும் மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இயல் – நான்கு

நலமான வாழ்விற்குச் சித்தமருத்துவம்

இயல் 4

நலமான வாழ்விற்குச் சித்த மருத்துவம்

01. தலைவலி

தலைவலி தோன்றுவதற்கு காரணங்கள் :

- கண் பார்வையில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்
- மூக்கிலும் தொண்டையிலும் ஏற்படும் பிணிகள் காரணமாகத் தலைவலி ஏற்படலாம்
- வயிற்றில் புண் ஏற்பட்டிருந்தால் தலைவலி வரலாம்
- இரத்த குழாய் அழற்சி, நரம்பு தளர்ச்சி, ஆரோக்கிய குறைவு ஓய்வின்றி செய்யும் வேலை, ஜலதோசம், பல்வலி, போன்ற காரணங்களால் தலைவலி ஏற்படலாம்.
- தேநீர், காப்பி போன்ற பானங்களை அருந்தி பழக்கமுடையோர் அவற்றை வழக்கப்படி அருந்த வாய்ப்பு இல்லாத நேரத்தில் தலைவலி தோன்றக்கூடும்
- பித்தக்கோளாறும், மலச்சிக்கலும் தலைவலிக்கு அடிப்படையாக இருப்பதுண்டு
- உணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய பொருட்கள், போதை பொருட்கள், மயக்க மருந்துகள், தூக்க மாத்திரைகள் உட்கொள்வதாலும் தலைவலி ஏற்படலாம்.
- தலைவலிக்கு இப்படி பலதரப்பட்ட காரணங்கள் காணப்படுகின்றன. எந்தக் கோளாறு எப்படி எங்கே ஏற்பட்டாலும் எண்சான் உடம்பிற்கு தலையே காரணமாக உள்ளதால் எங்கே என்ன குறைபாடு ஏற்பட்டாலும் தலைதான் பாதிக்கப்படும்

தலைவலி போக்குவதற்கான வழிகள் :

- தலைவலி ஏற்படும் போது நன்றாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.
- எண்ணெய்ப் பொருட்களைக் குறைக்க வேண்டும்.
- காலையில் காய்ச்சி ஆறிய வெந்நீர் 1 டம்ளரில் 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்க வேண்டும்.
- நல்ல காற்றோட்டமான பகுதிகளில் காற்றை நன்கு உள்ளுக்கிழுத்து ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சி செய்தால் தலைவலி நீங்கிவிடும். “காலையில் துளசி, தும்பை, வேம்பு, வில்வம் இலையையும் இரவு கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் தூளாக்கி 1ஸ்பூன் 1 டம்ளர் வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் தலைவலி பூரணமாக குணமாகும். 12 நாட்கள் முதல் 18 நாட்கள் வரை.”[01]

01.**நோயின்றி வாழச் சித்த வைத்தியம், ப - 124**

02. தலைசுற்றல் :

ஜீரணக் கோளாறினாலும், தூக்கமின்மை, ஈரல் கோளாறு, கண் கோளாறு, பித்தம், இவற்றினால் தலை சுற்றல் ஏற்படலாம்.

ஈரல் கோளாறினால் தலைச்சுற்றல்:

ஈரலில் இருந்து தான் ஜீரணத்துக்குத் தேவையான பித்தநீர் சுரக்கின்றது இரத்தம் உண்டாவதற்கும் இது பெரிதும் காரணமாகும்.
கொழுப்பு சத்து, பொருந்தாத உணவினால் ஈரல் கோளாறு உண்டாகிறது. இதனால் பசி எடுக்கும் சில சமயங்களில் பசியே எடுக்காது. உடல் வெளுத்துப்போகும். மலமும் வெளுப்பாகப் போகும். இந்நிலையில் தலைச்சுற்றலும், மயக்கமும் ஏற்படும். மலம், நீர், கண், நாக்கு எதிலும் மஞ்சள் நிறம் இருக்கும். படுத்த படுக்கையில் கிடப்பர். குணமாவதற்கு "கீழநெல்லியை அம்மியில் அரைத்து இரண்டு நாவற்பழம் அளவு 100 மில்லி காய்ச்சிய பசும்பாலில் சாப்பிடவும் மூன்று நாள் காலை மட்டும் சாப்பிடவும். உணவு பால் சோறு. தலைக்கு கஸ்தூரி மஞ்சள் கூட்டிக் காய்ச்சிய எண்ணெய் தேய்க்கவும்." [02]

கண் கோளாறினால் தலைச்சுற்றல்:

குனிந்த தலையை நிமிர்த்தினால் கிர்ரென்று அடிக்கும். கண்ணை நிமிர்த்தியோ, ஊன்றியோ ஒரு பொருளைப் பார்த்தால் தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ள பொருள்கள் எல்லாம் தன்னையே சுற்றி வட்டமிடுவது போலிருக்கும் "கடுக்காய் தோல் தூள் - 175 கிராம், தான்றிக்காய்த் தோல் 175 கிராம், நெல்லி முள்ளித் தோல் 175 கிராம் மூன்றையும் ஒன்றாக தூள் செய்து இரவு உணவுக்கு பின் 2 டீ ஸ்பூன் தூளுடன் தேன், நெய் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஒரே மாதத்தில் கண் கோளாறுகள் நீங்கும். கண்ணிற்கு சிறந்த ஒளி உண்டாகும்".[03]

பித்தத் தலைச்சுற்றலுக்கு:

பித்தம் மிகுதியினாலும் தலைச்சுற்றல் உண்டாகும். இதனால் வாய்க்கசப்பு அல்லது புளிப்புச்சுவை, புளி ஏப்பமும், வயிற்றுப் பொருமல் போன்ற உணர்ச்சியும், உணவில் ஒரு வெறுப்பும் ஏற்படும், கண் எரிச்சலுடன் சிவப்பு, மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். உள்ளங்கை, கால்கள் எரிச்சலோடும், சிறுநீர் குறைவாகவும் மிகச் சிவந்தும் எரிச்சலோடும் இருக்கும்.

---

02 .**பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம் ப-29**
03.**பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம் ப-30**

“சீரகம் 35 கிராம், தனியா 35 கிராம், சீந்தில் கொடி 35 கிராம் இவற்றை ஒன்றிரண்டாக இடித்து 400 மில்லி தண்ணீர் விட்டு மெல்லிய துணியால் பாத்திரத்தின் வாயைக் கட்டி மூடி இரவு முழுவதும் முற்றத்தில் அல்லது மேல் மாடியில் வைத்திருந்து மறுநாள் காலையில் எடுத்து மருந்துகளை கசக்கிப் பிழிந்து சக்கையை நீக்கிவிட்டுத் தண்ணீரை வடிகட்டிக் கொஞ்சம் கற்கண்டும் பொடியைக் கூட்டிப் பருகத் தலைச்சுற்றல் நீங்கும்.

இஞ்சி, எலுமிச்சை, தூய நீர் சம அளவு எடுத்து அதில் இரண்டு பங்கு தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து காய்ச்சி இளம் பாகுபதத்தில் இறக்கி ஆறவிட்டுச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். எல்லாவிதமான தலைசுற்றல், மயக்கத்திற்கு 2 ஸ்பூன் மருந்தை 1 டம்ளர் தூய நீரில் மூன்று வேளை குடிக்க தீரும்.”[04]

03. கண் :

எண்சான் உடம்பிற்குச் சிரசே பிரதானம் சிரசிற்குக் கண்ணே பிரதானம்
அகத்தியர் கண் நோய் 96, இதை நேத்திர நோய் என்கிறார்.

“ஏற்றவே சலதோஷ மண்டைக்குத்து
ஏற்றமென்ற நீரேற்ற மெல்லாம் போகும்
பார்த்திபனே கண்ணிலுள்ள வியாதி போகும்
பாடுகிறேன் சம்பழத்தில் நூற்றெட்டு
தோற்றாமல் துளைத்துல வங்க நாட்டி
துரிதமுடன் கயிர்சேர்த்து சட்டியிலே தாக்கி
பார்த்தாலே விளங்காய் போல பசுவெண்ணெய்
பாலகனே லவங்கமெல்லாம் பரப்பி மூடே
மூடியே சட்தனில் படாமல்
மூர்க்கமுடன் சுத்தகங்கை விட்டு வைநீ
நாடியே நாற்பது நாள் வேறே வேறே
நலமான சுத்தகங்கை விட்டு வைத்து
தீடியே பிறகு வெண்ணெய் தனையெடுத்துத்
திறமான தாம்பரத்தின் பரணிலே வைத்து
சாடியே பழமுடன் லவங்கப் பூவுந்
தள்ளிவிடு வெண்ணெய்தனைக் கண்ணில் தீற்றே
தீற்றிடவே சலம்விழு மெரிப்புண்டாகுந்
திறமாகச் சீலையினாற்று டைக்க நிற்கும்
பாற்றிடவே கண்ணில் தீற்றினாலே
மாறாத நேத்திரநோய் மாறுமென்றும்

04.**பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம் ப-31**

போற்றிடவே யென்குரு வேதியர் தானிந்தப்

புத்தகத்தின் பெருமையினாற் புகன்ற தோடா

தோற்றிடா வுலகத்திலே லெ ளியோ ருண்டு

துரையான துரை மக்கள ரசருண்டே.[05]

எலுமிச்சம் பழத்தில் நூற்றியெட்டு கிராம்பை துளைத்து வைத்து, அவ்வெலுமிச்சையை உடனே கயிறில் கட்டி பசுவெண்ணெய் விளங்காய் அளவு பழத்தில் சுற்றிப் பூசவும். அப்பழத்தை சட்டியிலிட்டு சுத்தமான நீர்விட்டு வைக்கவும், ஒவ்வொரு நாளும் பழைய நீரினை ஊற்றிவிட்டு புது நீரினை ஊற்றவும். இவ்வாறு நாற்பது நாள் ஊற்றவும், நாற்பத்தி ஓராம்நாள் பழத்தையும் கிராம்பையும் நீக்கிவிட்டு வெண்ணெய் மட்டும் சேகரித்து செம்பு பாத்திரத்தில் வைக்கவும். இவ்வெண்ணயை கண்ணில் தீட்டி வர முதலில் எரிச்சலுண்டாகி நீர் வடியும், தொடர்ந்து தீட்டி வர நேத்திர நோய் குணமாகும். சலதோஷம், மண்டைக்குத்து, நீரேற்றம் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

நேத்திர நோய் 96க்கும் தைலம்

(ஆத்ம ரட்சாமிர்த வைத்திய சாரங்கிரகம்)

1. பொன்னாங்கண்ணி	-	1கிலோ
2. சிறுகீரை	-	1கிலோ
3. ஆவாரை மொட்டுத் தளிர்	-	1கிலோ
4. பசும்பால்	-	1லிட்டர்
5. சிற்றாமணக்கெண்ணைய்	-	1லிட்டர்
6. பசு நெய்	-	1லிட்டர்
7. நல்லண்ணெய்	-	1லிட்டர்
8. ஏலம்	-	10 கிராம்
9. கிராம்பு	-	10 கிராம்
10. அதிமதுரம்	-	10 கிராம்
11. செண்பகப்பூ	-	10 கிராம்
12. சாதிக்காய்	-	10 கிராம
13. மிளகு	-	10 கிராம்
14. சந்தனம்	-	10 கிராம்
15. செஞ்சந்தனம்	-	10 கிராம்
16. மரமஞ்சள்	-	10 கிராம்
17. வெட்டிவேர்	-	10 கிராம்
18. கோஷ்டம்	-	10 கிராம்

05.**அகஸ்தியர் பரிபூரணம் 400,- ப-132.**

“பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, ஆவாரை மொட்டுத் துளிர் இவைகளை பசும்பால் விட்டு இடித்து ஒரு லிட்டர் சாற்றை அளந்து மண்பானையில் ஊற்றி, பசும் பால், சிற்றாமணக்கு எண்ணெய், பசுநெய், நல்லெண்ணெய் இவைகளை அதோடு ஊற்றி விறகடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக ஒரு மணி நேரம் எரித்துக் கொள்ளவும்.

ஏலம், கிராம்பு, அதிமதுரம், சண்பகப்பூ, சாதிக்காய், மிளகு, சந்தனம், செஞ்சந்தனம், மரமஞ்சள், வெட்டிவேர், கோஷ்டம், இவைகளை நன்றாக பொடித்து தைல பானையில் போட்டு தைலப்பதம் வரும் வரையில் எரித்து இறக்கவும். இத்தைலத்தை வாரம் இரு முறை தலையில் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிக்கவும்.[06]

குறிப்பு→குளிர்ந்த பானம், பதார்தம், உடலுறவு வேண்டாம்.

- கண் பார்வைக்கு கேரட், பசும் பால், முருங்கைக் கீரை, பொன்னாங்கண்ணி, கிழா நெல்லி, கரிசிலாங்கண்ணி, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, வெங்காயம், தக்காளி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பச்சையாக சாப்பிடுவது நல்ல பலன் தரும்.
- காரம், உப்பு, புளி குறைத்தாலே பல கண்வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.
- இரசாயன மருந்துகள் அடிக்கடி உண்ணக் கூடாது.
- இரவு அதிக நேரம் கண்விழித்தல் கூடாது. கண்களுக்கு நல்ல உறக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.
- அதிகமான வெளிச்சம் குறைவான வெளிச்சம் இதில் நீண்ட நேரம் படிக்கக் கூடாது.
- காலையில் சூரியன் தோன்றும் போது அதை கண்களால் சூரிய ஒளி பட பார்த்து வர வேண்டும்.
- “முருங்கைக் கீரை, பசலைக் கீரை, வெந்தயக் கிரை, கீழா நெல்லி, கரிசிலாங்கண்ணி, ஆடா தொடை இலையை பொடித்து சம அளவுடன் ஒன்று சேர்த்து காலை, மதியம், மாலை மூன்று வேளையும் பசும்பாலில் குடித்து வர கண் தொடர்பான பிணிகள் குணமாகும்.”[07]

4. காது

காது மந்தத்திற்கும், காது வலிக்கும் எண்ணெய்:

“சுக்கு

06.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.20
07.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.137

வெள்ளை பூண்டு

செவ்வல்லிக்கிழங்கு

கோரைக் கிழங்கு

இந்துப்பு

கோஷ்டம்

வசம்பு

திப்பிலி

இந்த எட்டு சாமான்களையும் சமனெடை கொண்டு எருக்கம்பால் வேண்டியளவு விட்டு நைவாக அரைத்து நல்லெண்ணையில் குழப்பி அடுப்பின் மேலேற்றிப் பக்குவமாய் எரித்து வடிகட்டிக் கொண்டு காதில் சிறிது போடவும்.

கடுகு எண்ணெய் ½ படி

ஊமத்தை இலைச்சாறு ½ படி

மஞ்சள் - 35கிராம்

எள்ளு - 35 கிராம்

இவற்றை ஊமத்தை இலைச்சாற்றினையில் அரைத்து கடுகு எண்ணெயில் குழப்பி அடுப்பில் ஏற்றி பக்குமாய் வடித்து கொள்ளவும். இருகாதிலும் தினம் இருவேளை ஒரு சொட்டு போட காது மந்தம், காது வலி தீரும்."[08]

காது குத்தலுக்கு:

- "துளசி இலை, மருதாணி வேர் சாறினை ஒன்றாகச் சம அளவு கலந்து காதில் இரவு ஒரு சொட்டு விடவும்.
- தரைக்கு மேல் 3 அடி வளர்ந்திருக்கும் குட்டி பனை மரப்பட்டை வெட்டி அடுப்பில் போட்டு பிழிய சாறு வரும் அந்த சாறில் 5 சொட்டு திரு நீற்றுப் பச்சிலை சாறு 5 சொட்டு காதில் விட குணமாகும்.
- காதில் சீழ் வடிந்தால்: மாதுளை, கற்றாழைச் சாற்றை எடுத்து சூடேற்றிக் காதில் இரவு இரண்டு சொட்டு விட்டால் தீரும்.
- வேப்ப எண்ணெய் - 4 அவுன்சு

  வசம்பு - 5 கிராம்

  பூண்டு - 5 கிராம்

  கரிமஞ்சள் - 5 கிராம்

வேப்பெண்ணெயில் இவற்றை மைய அரைத்து போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். காலை மாலை நான்கு துளிகள் காதில் விட்டுவர குணமாகும்.

08.சரபேந்திர வைத்திய ரத்னாவளி, ப.110

காது இரைச்சல்:

ஓதிய இலை, ஆமணக்குஇலை, முருங்கை இலை, முள்ளங்கி இலை, இவற்றை தனித்தனியே பிழிந்து வகைக்கு கால் லிட்டர் எடுக்கவும். பசுவின் பால் கால் லிட்டர், நல்லெண்ணெய் அரை லிட்டர் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். 10 கிராம் அதிமதுரத்தை நன்றாக அரைத்து இதில் சேர்த்து வண்டல் பதம் வந்ததும் இறக்கி சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும். காலை, மாலை 4 சொட்டுகள் காதில் விட்டுவரக் காதிரைச்சல் நீங்கும்.”[09]

05. குளியலுக்கு நறுமணத் தூள்:

1. “வெட்டி வேர் - 100 கிராம்
2. விளாமிச்சை வேர் - 100 கிராம்
3. மாசிப் பச்சை - 100 கிராம்
4. கோரைக் கிழங்கு - 100 கிராம்
5. திருநீற்றுப் பச்சிலை - 100 கிராம்
6. நன்னாரி வேர் - 100 கிராம்
7. மரமஞ்சள் - 50 கிராம்
8. சந்தனக் கட்டை - 150 கிராம்
9. மகிழம் பூ - 150 கிராம்
10. பச்சை அரிசி - 100 கிராம்
11. பாசிப் பருப்பு - 100 கிராம்

வெட்டிவேர், மாசிப்பச்சை, திருநீற்றுப் பச்சை, மகிழம் பூ இவைகளை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்.

பச்சை அரிசி, பாசிப்பருப்பு இவைகளை ஒன்றாகப் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

எல்லா சரக்குகளையும் கல் உரலில் போட்டு இடித்து பத்திரப்படுத்தவும். குளிப்பதற்கு சோப்புக்குப் பதிலாகப் பயன்படுத்தினால் உடல் சுத்தம், வாசனை, சொறி , சிரங்கு, வறட்சி ஏற்படாது. வெந்நீரில் குழைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளிக்க பொடுகு, அரிப்பு, முடி கொட்டுதலும் நீங்கும். முடி மிருதுவாக இருக்கும்.”[10]

06. பல்:

1. “நீர் முள்ளி விதை - 200 கிராம்
2. வசம்பு - 20 கிராம்

09.தமிழ் மருந்துகள், ப.27,28,29
10.சித்தர்கள் கண்ட சித்த மருந்துகள், ப.11,12

3. தூய நீர் - 2 லிட்டர்

ஒரு மண் பானையில் நீர்முள்ளி விதையைப்போட்டு வசம்பை நன்றாக தட்டிப்போட்டு தூயநீரை ஊற்றி விறகு அடுப்பில் வைத்து எரித்து, எட்டில் ஒன்றாக சுண்டக் காய்ச்சி இறக்கவும். காலை பல் தேய்த்த பின்னும், மாலை 6 மணிக்கும் இரண்டு முறை கொப்பளிக்கவும். 3 நாட்களுக்குள் ஈறு கட்டல், பல்வலி, பல் கூச்சம், ஈறுவீக்கம், பல் ஆட்டம், முதலியன நீங்கும்."[11]

"படிகாரத்தைக் கடுக்காய்ச் சாற்றில் கரைத்து அந்தச் சாற்றினால் வாயைக் கொப்பளித்தால் பல் ஈறு புண்கள் ஆறி குணமாகும். படிகாரத்தை பொடி செய்து தேனில் குழைத்து பல் ஈறில் பூசி வர ஈறு புண்கள் குணமாகும்."[12]

"நொச்சி இலையை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு வைத்து அதில் சிறிது கற்பூரம் சேர்த்து சொத்தைப் பல்லின் மேல் வைக்க பற்புழுக்கள் வெளிப்படும். பல்வலியும் குறையும்."[13]

பல் நோய்கள் நீங்க பற்பொடி:

1. "சீமைக் கல்நார் - 500கிராம்
2. வேப்பம் பட்டை - 100கிராம்
3. கருவேலம் பட்டை - 100கிராம்
4. ஆலம் விழுது - 50கிராம்
5. கடுக்காய் தோல் - 50கிராம்
6. கிராம்பு - 50கிராம்
7. களிப்பாக்கு - 50கிராம்
8. படிகாரம் - 50கிராம்
9. சோற்று உப்பு - 50கிராம்

சீமைக் கல் நாரை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 50கிராம் சோற்று உப்பை 4 லிட்டர் நீரில் கரைத்து அதில் ஊற்றி 3 நாட்கள் மூடி வைத்து கல்நாரைக் கழுவி உப்பு நீரை நீக்கி அதில் 250 மில்லி லிட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 750 மில்லி லிட்டர் தூய நீர் கலந்து ஊற்றி கல்நாரைப் போட்டு 2 நாள் கழித்து கல்நாரை எடுத்து தூய நீரில் கழுவி உலர விட்டு மாப்போல இடித்துக் கொள்ளவும். வேப்பம் பட்டை, கருவேலம் பட்டை, ஆலம் விழுது, கடுக்காய்த் தோல், கிராம்பு, களிப்பாக்கு இவைகளையும் இடித்து வடிகட்டி கல்நாருடன் சேர்க்கவும். படிகாரத்தையும் இடித்துப் போட்டுக் கடைசியாக சோற்று உப்பை

11.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.12,13
12.தமிழ் மருந்துகள், ப.33
13.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.160

மண் சட்டியில் வறுத்து இடித்துப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து 3 நாட்கள் மூடி வைத்திருந்து பயன்படுத்தவும்.

பல்வலி, பூச்சி, பல் கூச்சம், வாய் நாற்றம், பல் அரணை, சீழ் வடிதல், ஈறு வடிதல், ஈறு தடித்தல், பல் துட்டம் நீங்கும். பல் சுத்தமாகும். பற்கள் பலமாகும்.

பல் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எலுமிச்சைச் சாறு உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. இனிப்பை குறைக்கவும். காலை, இரவு இரண்டு வேலையும் பல்லை துலக்கலாம்."[14]

7. முகம்:

- "காலையில் எழுந்ததும் அவரை இலைச் சாற்றை முகத்தில் தடவி வைத்திருந்து ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளித்து வந்தால் முகம் பளபளப்பாய் இருக்கும்
- சந்தனத்தை நீரில் கரைத்து அத்துடன் பாசி பயிறு சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவி ஊறவைத்து குளித்து வந்தால் முகத்தில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள் மறைந்துவிடும்.
- இஞ்சி துண்டை இடித்து சாறெடுத்தது வடிகட்டி அடியில் தேங்கும் மண்டியை எடுத்து தேன் கலந்து முகத்தில் பூச முகப்பருக்கள் வராது.
- சாதிக்காயை அரைத்து சிறிது சந்தனம் சேர்த்து இரவு படுக்கும் முன் முகத்தில் தடவி காலையில் முகத்தை கழுவி வந்தால் முகப்பருக்கள் மறைந்து முகம் பளபளப்பாகத் தோன்றும்.
- கடற்சங்கை கொண்டு வந்து பசுவின் பால்விட்டு உரைத்து பருக்கள் மீது தடவ முகப்பருக்கள் மறைந்து முகம் பொலிவடையும்.
- துளசி இலைச்சாற்றை முகத்தில் தேய்த்து இரவு படுத்திருந்து காலையில் முகம் கழுவி சுத்தம் செய்தால் முகம் அழகாகக் காட்சி தரும்.
- திருநீற்றுப் பச்சிலை, வசம்பு இவற்றோடு இளநீர் விட்டு மைபோல அரைத்து பருக்கள் மீது தடவ பருக்கள் மறையும்."[15]
- இரவு உறங்கச் செல்லும் முன் பசும்பாலில் தேன், மஞ்சள் பொடி, குங்குமப் பூவும் கலந்து சாப்பிட முகப் பொலிவு, உடல் மினுமினுப்புத் தோன்றும்."[16]
- 30 கிராம் வெள்ளை மெழுகு 30 கிராம் தேன், 30 கிராம் வெங்காயச்சாறு, 30 கிராம் வெள்ளை அல்லிச்சாறு ஆகியவற்றை ஒரு மண்பாண்டத்திலிட்டு மெழுகு உருகும் வரையில் லேசான தீயில் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு காய்ச்சுவதை நிறுத்திவிட்டு அது ஆறும் வரையில் எல்லாம் ஒன்றாய்ச்

14.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.15,16
15.எளிய செலவில் சித்த மருந்துகள், ப.15,16
16.தமிழ் மருந்துகள், ப.52

சேரும்படி மரக்குச்சியால் கலக்க வேண்டும். இந்தப் பொருள்களெல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து உருவாகும் கிரீமைக் காலை, மாலை முகத்தில் தேய்த்து வர முகச் சுருக்கம் வராமல் முகப்பொலிவுடன் இருக்கும்."[17]

08. தலைமுடி உதிராமலும் நரைக்காமல் இருக்க தைலம்:

01.	"மருந்தோன்றி இலை	-	100கிராம்
02.	கறிவேப்பிலை	-	100கிராம்
03.	கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு	-	200மில்லி
04.	கீழா நெல்லிச்சாறு	-	200கிராம்
05.	பொன்னாங்கண்ணிச்சாறு	-	200மில்லி
06.	வாழைப்பட்டைச்சாறு	-	200 மில்லி
07.	செம்பாளம் பட்டை	-	25கிராம்
08.	வெட்டி வேர்	-	25கிராம்
09.	விளாமிச்சை வேர்	-	25கிராம்
10.	கஸ்தூரி மஞ்சள்	-	25கிராம்
11.	சீந்தில் கொடி	-	25கிராம்
12.	சிவனார் வேம்பு	-	25கிராம்
13.	நல்லெண்ணெய்	-	1¼ லிட்டர்

மருதோன்றி இலைகளையும், கறிவேப்பிலை இலையையும் அரைத்து உருட்டிக் கொள்ளவும். செம்பாளம் பட்டை, வெட்டி வேர், விளாமிச்சை வேர், கஸ்தூரி மஞ்சள், சீந்தில் கொடி, சிவனார் வேம்பு இவைகளை இடித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு மண் பானையில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி விறகடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக 5 நிமிடங்கள் எரித்துக் கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச்சாறு, வாழைப்பட்டைச்சாறு, கீழாநெல்லிச்சாறு, இவைகளை எரித்து அரைத்து வைத்த மருதோன்றி இலைகயையும் கறிவேப்பிலை இலையையும் போட்டு 1 மணி நேரம் எரித்து இறக்கி 12 மணி நேரம் வெயிலில் கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் மாற்றிக் கொள்ளவும். 2 ஸ்பூன் அளவு நாளும் தடவித் தலை வாரிக் கொள்ளவும். வேறு தைலங்களை பயன்படுத்துவதும் எண்ணெய் தேய்த்துத் தலை முழுகுவதும் கூடாது"[18]

17.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.72,73
18.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.72,73

09. நுரையீரல்:

“கக்குவான் இருமல்

கண்டங்கத்திரிச்சாறு	-	1¼	பலம்
கரும் துளசிச்சாறு	-	2½	பலம்
ஆடாதொடைச்சாறு	-	3¾	பலம்
தேன்	-	7¼	பலம்
சுக்கு	-	½	வராகன் எடை
மிளகு	-	½	வராகன் எடை
திப்பிலி	-	½	வராகன் எடை
சிற்றரத்தை	-	½	வராகன் எடை
தாளிசம்	-	½	வராகன் எடை
கடுக்காய்	-	½	வராகன் எடை
நெல்லி	-	½	வராகன் எடை
தான்றி	-	½	வராகன் எடை
ஏலம்	-	½	வராகன் எடை
சாதிக்காய்	-	½	வராகன் எடை
இலவங்கம்	-	½	வராகன் எடை
இலவங்கப்பட்டை	-	½	வராகன் எடை
பேரரத்தை	-	½	வராகன் எடை
அதிமதுரம்	-	½	வராகன் எடை
சாதிப்பத்திரி	-	½	வராகன் எடை

மேல் சரக்குகளை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து முன்பு சொன்ன சாறுகளையும் தேனையும் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றித் துழாவி வர விரல் அழுந்தும் பக்குவத்தில் இறக்கவும். காலை, மாலை நெல்லி அளவு சாப்பிட்டு வரக் கக்குவான் இருமல் 90 நாளில் குணமாகும்.

சுவாச காசம்:

கண்டங்கத்திரி வேர்
கண்டங்கத்திரி பழம்
சித்தரத்தை
பெருங்காயம்
மிளகு
திப்பிலி

கடுக்காய்

வசம்பு

இவைகளைச் சம அளவு தூள் செய்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு இருவேளை தேனில் கொடுத்து வரச் சுவாசகாசம் போகும்

இருமல்:

தேற்றான் விதைகளை அடுப்பில் இட்டு வறுத்துச் சிறு துண்டுகளாக்கவும். இது 1 பலம்

ஏலரிசி – 1பலம்

திப்பிலி – 1பலம்

இவைகளை இளம் வறுப்பாக வறுத்து தூள் செய்து தேன் சேர்த்து சுண்டக் காய்ச்சி மாத்திரை செய்யவும். இருமலுக்கு ஒரு மாத்திரையை வாயில் அடக்கி உமிழ் நீரை விழுங்கி வர இருமல், தொண்டை அடைப்பு முதலியன நீங்கும்.

சளியுடன் கூடிய இருமல்:

- வால் மிளகு தூள் 8 அரிசி அளவு தேனில் கலந்து கொடுக்க கபம் கரைந்து வெளிப்பட்டு இருமல் தணியும்.
- நல்ல மஞ்சளை சுட்டு நன்கு அரைத்து மயிலிறகைச் சுட்ட சாம்பலை கூட்டி தேன் கலந்து கொடுக்க இருமல் போகும்.

மார்பு சளி:

பிரண்டையைக் கணு நீக்கி வதக்கி பிழிந்த சாற்றை காலை, மாலை 5 நாள் கொடுக்க மார்பு சளி கரைந்து வெளியேறும்.

சலதோஷம்:

- உஷ்ணத்தால் உண்டான சலதோஷமாய் இருந்தால் அதிமதுரத்தைச் சூரணித்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து தேனில் 3 வேளை வீதம் 2-3 நாள் சாப்பிடவும்.
- சீதளத்தால் உண்டான சலதோஷமாக இருந்தால் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, தாளிசபத்திரி, சித்தரத்தை சம எடை எடுத்துச் சூரணித்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு தேனில் 3 வேளை சாப்பிடவும்.”[19]

19.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.151,154,164,165,166

ஆஸ்துமா:

”வாய்விளங்கம்	அரப்பொடி	சிறுநாகப் பூ
சுக்கு	கையாந்த கரை	வாலுளுவைஅரிசி
சீரகம்	ஆடாதொடை	இலவங்கம்
மிளகு	மல்லி	துளசி
சிறு தேக்கு	சித்தரத்தை	கருப்பு
திரிபலா	கோஷ்டம்	கண்டங்கத்திரி
செவியம்	அதிவிடயம்	தூது வளை
சித்திரமூலம்	கருஞ்சீரகம்	முசுமுசுக்கை குப்பைமேனி

சமஅளவு சூரணித்து ஒரு டீஸ்பூன் தேனில் காலை, இரவு 48 முதல் 96 நாட்கள் சாப்பிட ஆஸ்துமா குணமாகும்.

உணவுக் கட்டுபாடு→நல்லெணெய், மீன், கருவாடு, பூசணிக்காய், கிழங்கு வகைகள் அகத்தி, எள், கொள் எண்ணெய் பலகாரங்கள் நீக்க வேண்டும். உப்பை குறைக்க வேண்டும்.”[20]

மேனி இருமல் சூரணம்:

“அதிமதுரம்	-	50கிராம்
சுக்கு	-	20கிராம்
மிளகு	-	40கிராம்
வால் மிளகு	-	50கிராம்
திப்பிலி	-	30கிராம்
சீரகம்	-	30கிராம்

இவற்றை இடித்துச் சூரணித்து குப்பை மேனி இலையை 200கிராம் கலந்து வைக்கவும். இதனை மேனி இருமல் சூரணம் என்று பெயர். இதை ஒன்று அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன் சாப்பிட திடீர் இருமல், உஷ்ண இருமல், வறட்டிருமல், புகையிருமல், இருமல் நோய்கள் குணமாகும். மேலும் வயிற்றுக் கோளாறுகள், கை, கால் குடைச்சல், வாயுத் தொல்லைகள், தலைவலி, தலைபாரம், திடீர் விஷ ஜுரம், சாதாரண ஜுரம், மார்பு வலி, நெஞ்சு எரிச்சல் குணமாகும்.”[21]

20.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.77,78
21.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.169,170

"சுத்தமான தேன்	-	350கிராம்
மிளகு	-	50கிராம்
பொரித்த வெங்காரம்	-	25கிராம்

தேனை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி சுடும்போது மிளகுத் தூளையும் பொரித்த வெங்காரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி இறக்கி விடவும். இதை வேளைக்கு 10 கிராம் வீதம் சாப்பிட இருமல் நீங்கும்."[22]

ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் சாப்பிட கூடாத உணவுகள்:

"காய்கறிகள்	:	முள்ளங்கி, புடலங்காய், பீர்க்ககாய், கல்யாணப் பூசணி, கோவைக்காய்.
கீரைகள்	:	அரைக்கீரை, சிறுகீரை, முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, பசலைக்கீரை
கிழங்குகள்	:	சேனைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, சக்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு,
பருப்புகள்	:	கடலைக் பருப்பு, மைசூர் பருப்பு, காராமணி, சோயாபீன்ஸ்
எண்ணெய்	:	கடலை எண்ணெய், பாமாயில், தேங்காய் எண்ணெய்
துவையல்	:	உடைத்த கடலை (பொட்டுக் கடலை) தேங்காய்
அசைவம்	:	மீன், கருவாடு, இறால், ஆட்டுக்கறி
ஊறுகாய்	:	எலுமிச்சை, மாங்காய் மற்றும் தொக்கு வகைகள்"[23]

10 இருதயம்:

"மாரடைப்பு→இரத்த குழாய்களிலும் இதயத்தினுள்ளும் இரத்தத்தை ஏந்திச் செல்லும் குழாய்கள், இரத்த அழுத்தத்தின் காரணமாக குழாய் வெடித்து இரத்த மண்டலத்தில் செல்ல வேண்டிய இரத்தம் வெளியேறி பிற மண்டலங்களில் கலந்து வழி விலகிய இரத்த ஓட்டத்தால் மூச்சுக் குழல், உணவுக் குழல்களில் இரத்தம் பாய்ந்து உயிருக்கு ஊறு விளைவிப்பதே "மாரடைப்பு" என்கிறோம்.

22.தமிழ் மருந்துகள், ப.17
23.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.123

மாரடைப்பு ஏற்படாமல் தடுக்க வழிகள்:

01. இரத்தத்தில் கொழுப்பு, உப்பு போன்ற தாதுக்கள் அதிகமில்லாமல் இரத்தத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
02. இரத்தத்தில் சர்க்கரை போன்ற பொருள்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது இதயம், இதயத்தைச் சுற்றிய தமனிகளிலும் மூளைப் பகுதியிலும் ஏற்படலாம்.இவைகளில் ஏற்படுகின்ற இரத்த குழாய் அடைப்பு நோய்களால் தான் பெருமளவில் உயிர்சேதம் ஏற்படுகின்றது. மற்றப் பகுதிகளில் ஏற்படுகின்ற இரத்தக் குழாய் அடைப்பு நோயினால் உயிருக்கு அவ்வளவாகச் சேதம் ஏற்படுவதில்லை.
03. உணவைச் சத்துள்ள உணவாகவும் அளவைக் குறைத்தும் உண்ண வேண்டும். உடல் எடையைக் கூடுமான அளவு குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
04. வாரத்திற்கு ஒரு நாள் ஒரு வேளையாவது பட்டினி இருக்க வேண்டும்.
05. புகைப் பழக்கம், மது பானங்கள் அருந்துதல், போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துதல் அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
06. கோபம், பயம், மன உளைச்சல், அதிர்ச்சி போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
07. எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், நெய், முட்டை, கிழங்குகள், மாவுப் பண்டங்கள், உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
08. தினமும் நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல் போன்ற உடற்பயிற்சிகள் செய்து பழக வேண்டும்.
09. உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் இரண்டு வேளை சாப்பிடுவது நல்லது.
10. வாரம் ஒரு முறை தேங்காய் எண்ணெய் உடல் முழுவதும் பூசி சூரிய வெயிலில் நன்கு காயவிட்டு குளித்துவிட்டால் வெப்பத்தால் இரத்த நாளங்கள் விரிவடைந்து மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.
11. காபி, டீ போன்ற பானங்களைத் தவிர்த்து பசு வெண்ணெய் நீக்கிய மோரை உப்பில்லாமல் குடிக்க வேண்டும்.

மருந்துகள்:

- சுத்தமான தேன் காலை 2 ஸ்பூன் வெந்நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.
- முற்றிய வேப்பிலை, துளசி இவைகளை உலர்த்தி பொடியாக்கி தினமும் இருவேளை வெந்நீரில் திரிகடியளவு உட்கொள்ளலாம்."[24]

24.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.97,98

“இருதய நோய் இருவகைப்படும். ஒன்று இதயத்திற்கே வியாதி ஏற்படுவது. மற்றொன்று இரைப்பை, தலை, மூளை, சிறுகுடல், கருப்பை முதலிய உறுப்புகளுள் ஒன்றில் வியாதி நேரிட்டு அதன் சார்பாக இதயத்தில் நோய் நேரிடுவது.

கோரப்பட்டு	-	150கிராம்
தாளிசபத்திரி	-	10கிராம்
சடா மாஞ்சில்	-	10கிராம்
சந்தனத்தூள்	-	10கிராம்
ஏலரிசி	-	20கிராம்
சீனிச்சர்க்கரை	-	500கிராம்

கோரப்பட்டைச் சன்னமாகக் கத்தரித்து ஒரு படி தண்ணீரில் போட்டு மூன்று நாள் ஊறவைத்து நான்காம் நாள் அதனை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சும்போது. முன் கண்ட நான்கு சரக்குகளையும் நையக் சிதைத்து ஒரு துண்டுத் துணியில் தளர முடிந்து அதில் போட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சும்போது மரக்கொம்பினால் அடிக்கடி அந்தப் பையைச் கசக்கியும் வர வேண்டும். தண்ணீரானது நாலில் ஒரு பாகமாகச் சுண்டின பின் பிசைந்து வடிகட்டித் திப்பி நீக்கிச் சர்க்கரையைச் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிப் பாகு பதத்தில் இறக்கி ஆறின பின்பு சீசாவில் பத்திரப்படுத்தவும்.

10-20 கிராம் அளவு தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். இதயம் பலம், இதய அதிர்ச்சி, மார்புத் துடிப்பு, மனக்கவலை, வீண் கவலை ஆகியவை நீங்கும்.”[25]

நெஞ்சுவலி-மாரடைப்பு நீக்கும் மருந்துகள்:

01. “தாமரைப் பூ	-	50கிராம்
02. ஆவாரம் பூ	-	50கிராம்
03. செம்பருத்திப் பூ	-	50கிராம்
04. ரோஜாப் பூ	-	50கிராம்
05. கருந்துளசி	-	50கிராம்
06. சீரகம்	-	50கிராம்
07. சோம்பு	-	50கிராம்
08. கருஞ்சீரகம்	-	50கிராம்
09. காட்டுச் சீரகம்	-	50கிராம்
10. பிளப்புச் சீரகம்	-	50கிராம்
11. சுக்கு	-	25கிராம்
12. மிளகு	-	25கிராம்
13. திப்பிலி	-	25கிராம்
14. ஏலக்காய்	-	25கிராம்

25.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.173,174

மேற்கண்ட அனைத்து பொருட்களையும் சுத்தம் செய்து 15 எலுமிச்சைப் பழச்சாற்றை பிழிந்து வெய்யிலில் நன்கு உலர்த்தவும். சாறு சுண்டிய பிறகு சூரணித்து தினமும் காலை, மாலை 3 கிராம் அல்லது 5 கிராம் வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் நெஞ்சு படபடப்பு, நெஞ்சு வலி, ரத்த அழுத்தம், மயக்கம், சோர்வு போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும்.

- தூதுவளை, முருங்கைகீரை, சிறுகீரை வேர், ஆரைக்கீரை, மணத்தக்காளி, வல்லாரை, புதினா, எலுமிச்சைச்சாறு, கொத்தமல்லி இவை அனைத்தும் இதயத்தை பாதுகாக்கும்."[26]
- "மான்கொம்பு - 250கிராம்
  அகத்திக்கீரை சாறு - 500மில்லி
  சோற்றுக்கற்றாழைச் சோறு - 200கிராம்
  தூதுவளைச்சாறு - 250மில்லி

மான்கொம்பைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கல் உரலில் போட்டு இடித்து மண் சட்டியில் போட்டு மூடி வைத்து விறகடுப்பில் வைத்து 30 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து சாற்றை விலக்கி மருந்தை எடுத்து துணியில் பொட்டலங்கட்டி சோற்று கற்றாழைச் சோறு 200கிராம் மண் சட்டியில் போட்டு பொட்டலத்தை வைத்து 12 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து எடுத்து மருந்தை கல்வத்தில் வைத்து தூதுவளைச்சாறு 250 மில்லி சிறுகச் சிறுக விட்டு அரைத்து வில்லை தட்டிக் கொள்ளவும். மருந்தை மண் அகலில் வைத்து மண் அகலை மூடி 7 முறை சீலை மண் செய்து 2 சதுர அடி உயரம் புடமிடவும். புடமிட்ட மருந்தைக் கல்வத்தில் 12 மணி நேரம் அரைத்துக் கொள்ளவும். மருந்தை 5 அரிசி எடை காலை, மாலை 1 ஸ்டீபூன் பசு நெய்யில் சாப்பிட சூடு, இருமல், நீர் எரிச்சல் குணமாகும். 1 ஸ்பூன் தேனில் சாப்பிட மார்பு வலி, பித்த எரிவு, மூச்சுத் திணறல், குணமாகும். 50 மில்லி பசும்பாலில் சாப்பிட இளைப்பு மாறும். கணைச்சூடு தணியும். உடல் வலிவு ஏற்படும். 1 ஸ்பூன் பசு வெண்ணெயில் சாப்பிட முகப் பொலிவு பெறும். வறட்சி நீங்கும். சொறி முதலிய நோய்கள் குணமாகும். ஒரு கோழி முட்டையின் வெண்கருவில் கலந்து அருந்தி வர காசம், சுவாசம் காசம் நீங்கி உடல் நலம் பெறும். திரிகடுகு சூரணத்துடன் கலந்து சாப்பிட முத்தோஷங்களும் நீங்கும்."[27]

"வெள்ளைப் பூண்டு, இஞ்சி, இலந்தைப் பழம், அதிமதுரம், வேப்ப இலை, துளசி, வில்வம், சீரகம், கஸ்தூரி மஞ்சள், வெற்றிலை, ஆரஞ்சு பழம், வெங்காயம், காரட், பனைவெல்லம் சாப்பிட இதயம் பலம் பெறும்."[28]

26.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.111,112
27.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.76,77
28.எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம், ப.59,60

11. இரத்த அழுத்தம்:

இரத்த அழுத்தம் இரண்டு வகைப்படும்

01. அதிக இரத்த அழுத்தம்

02. குறைந்த இரத்த அழுத்தம்

இரத்த அழுத்த நோய் யாருக்கு வரும் என்று பார்த்தால்,

- "குடிப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல், முறையற்ற உணவுகள், அசைவம், பரம்பரை காரணம், உடல் எடை அதிகம், மன அழுத்தம், மன உளைச்சல், ஒரு நாளைக்கு 4,5 முறை காபி குடிப்பவர்கள் இவர்களுக்கெல்லாம் இந்த நோய் வரலாம்.
- புரோட்டீன், கொழுப்பு சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம் நிறைந்த உணவின் மூலம் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

- மீன், முட்டை, கோழி, ஆடு.
- எண்ணெய் பதார்த்தம், ஊறுகாய், உப்பு பொருட்கள், மசாலா உணவுகள்
- நெய், வனஸ்பதி, வெண்ணெய்
- உலர வைத்த இறைச்சிகள், உணவுகள்.
- உணவில் உப்பை பாதியாக குறைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

இரத்த அழுத்தம் குணமாக:

01. துளசி	-	100கிராம்
02. வல்லாரை	-	100 கிராம்
03. வில்வம்	-	100 கிராம்
04. நெல்லிக்கனி	-	10 கிராம்
05. கடுக்காய்	-	10 கிராம்
06. தான்றிக்காய்	-	10 கிராம்
07. ஆவாரம் பூ	-	10 கிராம்
08. செம்பருத்திப் பூ	-	10 கிராம்
09. சங்குப் பூ	-	10 கிராம்
10. சர்ப்பகந்தா	-	10 கிராம்
11. தாமரைப் பூ	-	10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் தினமும் காலை, மாலை 5 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த அழுத்தம் (Hyper Tension) சீராகும்.

- அகத்திக்கீரையை சூப் செய்து சாப்பிடலாம். அத்திப் பிஞ்சை சமையல் செய்து சாப்பிடலாம்.
- அரச இலையை கஷாயமாக சாப்பிடலாம்.

குறைந்த இரத்த அழுத்தம் குணமாக:

01. கருங்காலி	-	50கிராம்
02. காட்டுக் கிராம்பு	-	50கிராம்
03. இலந்தை பட்டை	-	50கிராம்
04. ஏலக்காய்	-	50கிராம்
05. சங்கன் இலை	-	50கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக்கி பொடி செய்து காலை, மாலை 5 கிராம் சாப்பிடக் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் (Low Pressure) குணமாகும்.

- பண்ணைக் கீரை, முருங்கைக்கீரை சாப்பிடலாம்.
- வெள்ளைப் பூண்டு பாலில் வேக வைத்துச் சாப்பிலாம்.
- மருதம் பட்டை கஷாயம் சாப்பிடலாம்."[29]
- "அகத்திக் கீரையை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சமைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தக் கொதிப்பு படிப்படியாக குணமாகும்.
- இஞ்சிச்சாறு, தேன் கலந்து காலை, மாலை 1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர இரத்தக் கொதிப்பு படிப்படியாய்க் குணமாகும்.
- மூன்று பற்கள் வெள்ளைப் பூண்டை நசுக்கி 150 மில்லி பாலுடன் காய்ச்சி வடிகட்டி ஆறியப்பின் பாலைக் குடித்து விட்டு, பூண்டு பற்களை நன்றாக மென்று சாப்பிட இரத்த கொதிப்பு படிப்படியாகக் குணமாகும்."[30]

12. வயிறு :

வயிற்றில் நாக்கு பூச்சி

மாங்கொட்டை பருப்பை நிழலில் உலர்த்தித் தூள் செய்து 20-40 அரிசி எடை தேனில் குலைத்து சாப்பிட மூல ரத்தம் போவதும், அதிக மாதவிடாய் போவதும் நிற்கும், வயிற்றில் உள்ள நாக்குப் பூச்சிகள் வெளியாகும்.

29.சித்த மருத்தவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.114,115
30.எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம், ப.108

- வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளிப்பட மஞ்சள், கொன்றை இலைத்துளிர் இதை மை போல அரைத்து காலை மட்டும் 5 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கிருமிகள் கூண்டோடு வெளியே வந்து விழும்.
- கடுக்காய் - 5 கிராம். களிப்பாக்கு, வேப்பம் ஈர்க்கு 10 இவைகளை பிரண்டைசாறு விட்டு அரைத்து விளக்கெண்ணையில் குழப்பி கொடுக்க வயிற்றுப் பூச்சிகள் விழும்.
- ஆடு தீண்டாப் பாளை - 1 பிடி
  பூண்டு - 5
  மிளகு - 10

இவற்றை சேர்த்து அரைத்து மூன்று பாகமாக்கி வீட்டிற்கு தூரம் வந்த மூன்று நாளும் அதிகாலையில் சாப்பிட கர்ப்பப்பை புழுக்கள் அகலும் கருதங்க ஏதுவாகும்.[31]

வயிற்று வலி

- "சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சமஅளவு பொடி செய்து பசு நெய்யில் சாப்பிட வயிற்று வலி குணமாகும். புளி, காரம் குறைக்கவும்.
- 150 மில்லி கொதி நீரில் 6 கிராம்பை நசுக்கி போட்டு குடித்து வர வயிறு வலி குணமாகும்.
- 10 கிராம் சதக்குப்பை விதையை நசுக்கி கொதி நீரில் 4 மணி நேரம் ஊறப் போட்டு வடிகட்டி குடிக்க வயிறு வலி குணமாகும்.
- முருங்கை இலைச்சாறு 60 மில்லி 3 வேளை பருக வயிறு வலி நீங்கும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு:

- வெந்தயத்துடன் தயிரைக் கலந்து உட்கொள்ள வயிற்றுக் கடுப்பு உடனே குணமாகும்.
- தொட்டாச்சிணுங்கி இலையை அம்மியில் அரைத்து சுண்டக்காயளவு எடுத்து தயிரில் சாப்பிட குணமாகும்.
- மாதுளம்பழத் தோல் கருகச் சுட்டு தூள் செய்து 10 கிராம் அளவு எடுத்து 100 மில்லி மோருடன் காலை மட்டும் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்.
- காட்டாத்திப் பூ 15 கிராம் 500 மில்லி தண்ணீரில் போட்டு 250 மில்லி ஆக காய்ச்சி காலையில் மட்டும் சாப்பிட குணமாகும்.

31.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப. 165,173

விக்கலுக்கு :

- சுக்கு 5 கிராம், வெல்லம் 10 கிராம் சாப்பிட குணமாகும்.
- முள்ளங்கி விக்கலை நிறுத்தும்.
- மயில் இறகு சாம்பல் - 10 கிராம்
  சீரகம் - 20 கிராம்
  திப்பிலி - 20 கிராம்

ஒன்றாக்கி சிட்டிகை அளவு தேனில் சாப்பிடவும்.[32]

வாந்தி நிற்க :

- நெல்லி வற்றல் - 10 கிராம்
  திப்பிலி - 10 கிராம்
  நெல்பொரி - 10 கிராம்
  சீரகம் - 10 கிராம்

இந்த நான்கு பொருளையும் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

- துத்திப் பூ - 10 கிராம்
  அதிமதுரம் - 10 கிராம்
  நெல்லி வற்றல் - 10 கிராம்

இந்த மூன்றையும் நருக்கி கஷாயம் வைத்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.

- அதிவிடயம் - 10 கிராம்
  திப்பிலி - 10 கிராம்

சூரணித்து 2 கிராம் தேனில் சாப்பிட வாந்தி நிற்கும்.

வயிற்று வலி நீங்க:

ஓமம் - 10 கிராம்
கருப்பட்டி - 10 கிராம்
இந்துப்பு - 10 கிராம்
பூண்டு - 10 கிராம்
சுக்கு - 10 கிராம்
திப்பிலி - 10 கிராம்
வேப்பந்துளிர் - 10 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை எழுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து நன்றாக அரைத்து தினமும் சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்று வலி குணமாகும்."[33]

- "நற்சீரகம் - 100 கிராம்

32.தமிழ் மருந்துகள், ப.32,33
33.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.170, 173

ஓமம் - 100 கிராம்

இரண்டையும் இளம் வறுப்பாக வறுத்துக் கற்கண்டு 100 கிராம் சேர்த்து மூன்று வேளையும் சுடுநீரில் குடித்து வர வயிற்று வலி குணமாகும்.

- முருங்கை இலைச்சாறு - 50 கிராம்
  நற்சீரகம் - 50 கிராம்

இரண்டும் அரைத்து குடிக்க தீராத வயிற்று வலி குணமாகும்.

- நாட்பட்ட வயிற்று வலியாக இருந்தால்
  அத்தியிலை - 100 கிராம்
  வேப்பிலை - 100 கிராம்
  கீழாநெல்லி - 100 கிராம்
  குப்பை மேனி - 100 கிராம்

இவற்றை நன்கு உலர்த்தி பொடி செய்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளையும் உணவிற்கு முன்னால் 5 கிராம் தூளை வாயில் போட்டு தண்ணீர் குடிக்க வயிற்று வலி, வயிற்றப் புண் குணமாகும்."[34]

வயிற்றுப்புண் :

01. "இரைப்பை புண்
02. இரைப்பையும் சிறுகுடலும் சேரும் இடத்தில் ஏற்படும் புண்
03. சிறுகுடல் புண்
04. வாய்ப்புண்
05. குடல்வால் அழற்சி

குடற்புண் வருவதற்கு காரம், புளி, புகை, மது காரணமாகிறது. குடற்புண் அதிக நாட்களாய் உடம்பில் இருந்தால் சீரணக்கோளாறு, இரத்தசோகை, நரம்புதளர்ச்சி, இரத்தஅழுத்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். வயிற்றுப்புண் ஆறுவதற்கு வெண்பூசணிச்சாறு, வாழைத்தண்டுச்சாறு, அருகம்புல்சாறு தேன் கலந்து உணவுக்கு முன் காலை, மாலை குடித்து வர வயிற்றுப்புண் விரைவில் குணமாகும்."[35]

"தேங்காய்ப்பால், பொடுதலை சாறு சமஅளவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் 2 சிட்டிகை அளவு படிகாரம் சேர்த்து 3-4 வேளை வாயில் தடவ வாய்ப்புண் குணமாகும்."[36]

34.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.100,101
35.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.65,66
36.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.161

குடல்புண் தோன்றக் காரணம் :

- "தேவைக்கு அதிகமான உணவு
- மனக்கவலை
- மாவுச்சத்துள்ள உணவு
- பொருந்தாத உணவின் சேர்க்கை
- வைட்டமின், தாது உப்புகள் குறைதல்
- தவறான நேரங்களில் உண்ணுதல்
- சரியாக உணவை மெல்லாமை
- மலமிளக்கிளை அதிகம் பயன்படுத்துதல்

போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் குடல்புண் ஏற்படுகிறது.

உணவில் கடைபிடிக்க வேண்டியவை:

- களைப்பு, உணர்ச்சி, கொந்தளிப்பில் இருக்கும் பொழுது உணவு உண்ணக்கூடாது.
- பசியில்லாமல், வாய் உலர்ந்திருக்கும் போது உண்ணுதல் கூடாது.
- உணவை மென்று தின்ன வேண்டும்
- அதிக சூடு, குளிர்ச்சி ஆகாது.
- காரச்சட்னி, வறுவல், மிளகாய், மிளகு, மசாலாப் பொருட்கள் காப்பி, தேநீர், மது, புகை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.
- கொய்யா, அன்னாசி மற்றும் புளிப்பு உள்ள கனிகள் ஒவ்வாது, ஆரஞ்சு எலுமிச்சைச் சாற்றை வெறும் வயிற்றில் பருகக்கூடாது.
- **அல்சருக்கு ஏற்ற உணவுகள்:**
- பால், வெண்ணை, பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் வேகவைத்த காய்கனிகள், வாழைப்பழம்
- கேரட், வெள்ளரி, பீட்ருட் சிறந்த உணவு
- முட்டைகோசை நீரில் வேகவைத்து அந்த நீரை தினம் இரண்டு வேளை பருகுவதால் குணம் கிடைக்கும்."[37]
- "தினமும் 150 மில்லி அளவுக்கு திராட்சைப் பழச்சாறு பருகி வந்தால் அல்சர் குணமாகும்.

01. முருங்கை விதைப் பொடி - 25 கிராம்
02. அத்தி இலைப் பொடி - 25 கிராம்
03. நாவல் இலைப் பொடி - 25 கிராம்
04. சப்போட்டா இலைப் பொடி - 25 கிராம்

37.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.155,156

05. குப்பை மேனி இலைப்பொடி - 25 கிராம்
06. வாழைப்பூ பொடி - 50 கிராம்
07. மணத்தக்காளி - 50 கிராம்

இவற்றை ஒன்றாகக் கலந்து உணவுக்கு முன்னர் 1 டீஸ்பூன் பொடியைத் தண்ணிரில் கலந்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர அல்சர் நோய் குணமாகும்."[38]

01. நெல்லிக்கனி - 20 கிராம்
02. கடுக்காய் - 20 கிராம்
03. தான்றிகாய் - 20 கிராம்
04. நில வேம்பு - 20 கிராம்
05. மஞ்சள் - 20 கிராம்
06. பாதாம் பிசின் - 20 கிராம்
07. காவிக்கல் - 20 கிராம்
08. அம்மான் பச்சரிசி - 20 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்கள் அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து கொள்ளவும். இதில் காலை, மாலை 5 கிராம் அளவுக்கு 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால் அல்சர் குணமாகும்."[39]

14. மஞ்சள் காமாலை:

"இரத்தத்தில் பிளிருபின் என்ற அமிலம் (பித்த நீர்) அதிகமாகி சிறுநீர், மலம், இரத்தம் போன்ற அனைத்தும் மஞ்சள் நிறத்தை அடைவதே மஞ்சள் காமாலை என்கிறோம். இந்நோயின் அறிகுறி சிறுநீர், கண், நாக்கு, உடல் அனைத்தும் மஞ்சள் நிறமாக மாறும்.

காமாலை ஏற்படக் காரணங்கள்:

01. பொதுவாக உடல் நலம் கெடுவது.
02. காற்றோட்டமின்மை.
03. அசுத்தம் கலந்த நீரைப் பருகுதல்.
04. தூய்மையற்ற உணவை தொடர்ந்து உண்டு வருதல்.
05. புகை, பொடி, மது அருந்துதல் அதிக அளவு மருந்து உட்கொள்ளுதல்.
06. எண்ணெய்ப் பொருட்கள் அதிகமான உண்ணுதல்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. எண்ணெய் பதார்த்த உணவுகள்
02. அசைவ உணவுகள், வெண்ணெய், நெய், பாலாடைக்கட்டி,

38.எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம், ப.77,78
39.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.161,162

03. டின்பொருட்கள், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், கேக், தயிர், தேங்காய், ரசம், புளித்த உணவுகள்
04. கடலை மாவு, தக்காளி, கிழங்குகள், கோதுமை உணவுகள்,
05. பச்சை மிளகாய், வாழைக்காய், கொத்தவரங்காய், பாகற்காய்

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. இட்லி, இடியாப்பம், அரிசி கஞ்சி, பால் கஞ்சி
02. இளநீர்
03. மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, முளைக்கீரை, தண்டுக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, பருப்புக்கீரை
04. அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, கத்தரிப் பிஞ்சு,
05. முளைக்கட்டிய பயறுகள், வாழைப் பூ, வாழைத் தண்டு, கல்யாணப் பூசணி, வெண்டைக்காய், கோவைக்காய், சுண்டைக்காய், முள்ளங்கி
06. மஞ்சள் காமாலை குணமாகும் வரை உணவில் உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- கீழா நெல்லி - 50 கிராம்
  கரிசலாங்கண்ணி - 50 கிராம்
  கொட்டைக்கரந்தை - 50 கிராம்
  மஞ்சள் - 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து காலை, மாலை 3 கிராம் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.

- அதிமதுரம் - 50 கிராம்
  சங்கம் வேர்ப்பட்டை - 50 கிராம்
  இவற்றை எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து சுண்டைக்காய் அளவு பசும்பாலில் 3 நாட்கள் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- நெல்லி வற்றல் - 50 கிராம்
  சீரகம் - 50 கிராம்

பொடியாக்கி 7 நாட்கள் காலை,மாலை சாப்பிட்டு வர மஞ்சள்காமாலை குணமாகும்.”[40]

- “மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி
  கீழ்க்காய் நெல்லி
  வேம்பு
  வில்வம்
  சிறு நெருஞ்சி

40.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.156,157

மேற்சொன்ன இலைகளை சம அளவாக எடுத்து 1 ஸ்பூன் சுடுநீரில் அல்லது மோரில் காலை,மாலை 200 மில்லி குடிக்கவும்.

- எலுமிச்சை பழச்சாற்றினை ½ பழம் பிழிந்து சுடுநிரில் காலை, மாலை குடிக்கவும்
- கோவக்காய் இலையை நன்கு அரைத்து வெண்ணெய் அல்லது மோரில் கலந்து குடிக்கவும்."[41]
- "கீழா நெல்லி சமூலமாக எடுத்து மண் இல்லாமல் சுத்தம் செய்து எலுமிச்சை அளவு பசு மோரில் கொடுத்து உப்பில்லா பத்தியம் 3 நாள் இருந்தால் குணமாகும்.
- திராட்சை பழம் - 25
  சிவதை வேர் பட்டை - 5சிட்டிகை

சேர்த்து கொடுத்தால் சுகமாக மலமாகி வெளியாகும். சூட்டை கிளப்பி விடாது.

- கீழா நெல்லி, சீரகம் இரண்டையும் அரைத்து வெண்ணெய் போல அம்மியிலே அரைத்துச் சுண்டைக்காய் அளவு வெள்ளாட்டுப் பாலுடன் கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

- சங்கன் வேர்ப் பட்டை - 4 கிராம்
  அதிமதுரம் - 4 கிராம்
  சீரகம் - 4 கிராம்
  வெங்காயம் - 10 கிராம்

மேற்கண்டவற்றை அம்மியில் நன்றாக அரைத்துப் பசுந்தயிரில் அதிகாலையில் மூன்று நாட்கள் சாப்பிட மஞ்சள் காமாலை நோய் நீங்கும்."[42]

"ஆகுங் கீழ்க்காயின் நெல்லி நீர்முள்ளியும்
ஏகும் கோவைத் தண்டுடன் வீழிவேரும்
பாகும் பூவரசன் பட்டை தொட்டிவேர்
சாகுஞ் சிறுபூளை தொட்டியுஞ் சேர்த்திடே.
சேர்த்துத் தூளுடன் நெஞ்சியது கீரை
ஊர்த்து ஊஞ்சலின் நிலவாகைப் பட்டையும்
பார்த்துக் கடுக்காய் பருத்த ரோகணியும்
ஆர்த்துச் சீரங் கருஞ்சீரங் கூட்டிடே.
கூட்டி ஒன்றாய் விடித்துமே தொண்டியே
ஆட்டி ஆறு பாகமாக நீயெடு....
கூட்டி பாகம் ஒருபடி தண்ணீரில்
மூட்டிக் காய்ச்சி பிழிந்து வடிகட்டி

41.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.73
42.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.5,6

ஆறுநாள் காலையில் உண்டிட.
மட்டுமே உப்பு மங்கையே தள்ளிடு
விட்டு வோடு மதிர்க்கோவை பாண்டுவும்
கெட்டு வோடும் மகோதரம் பீலியே.
பீலி ரோகம் பொருமல் இளைப்புகள்
கீலி சோகையின் காமாலை வீக்கமும்
நீலி கண்ணினில் தண்ணீர் வடிதலும்
சோலி விட்டுமே சொல்லாது ஓடுமே.

கீழ்க்காய் நெல்லி, நீர்முள்ளி, கோவைத்தண்டு, வீழிவேர், பூவரசன்பட்டை, தொட்டிவேர், சிறுபூளை தொட்டி, நெருஞ்சி இலை, நிலவாகைப் பட்டை, கடுக்காய், ரோகணி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், இவைகளை ஒன்றாக பொடித்து ஆறில் ஒரு பங்காக காய்ச்சி காலையில் ஆறு நாட்கள் உட்கொள்ள நீர்க்கோவை, பாண்டு, மகோதரம், பீலிகை, பொருமல், இளைப்பு, சோகை, காமாலை, வீக்கம், கண்ணில் நீர் வடிதல் போன்ற நோய்கள் குணமாகும்."[43]

"மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி, வில்வம், வல்லாரை, நெல்லி, கிழாநெல்லி இலைச்சாறுகளை சமஅளவு எடுத்து தினமும் காலை 15 நாட்கள் குடித்து வர மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். தர்ப்பூசணிச்சாறும் குடிக்கலாம்."[44]

"சிறு ஆமணக்கு இலையை அரைத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழம் அளவு எடுத்து அதில் 3 பங்கு வெண்ணெய் சேர்த்து காலை ஒரு வேளை மட்டும் சாப்பிடவும். அன்று நாள் முழுவதும் உப்பில்லாத கஞ்சி சாப்பிடவும். மறுநாள் முள்ளங்கி சாறு எடுத்து சர்க்கரை கலந்து காலையில் மட்டும் ஒரு வேளை 10 நாட்கள் சாப்பிட குணமாகும்."[45]

15 மலச்சிக்கல்:

"மலச்சிக்கல் பல சிக்கல்களை உருவாக்கும். மலச்சிக்கலினால் உடலில் பல கோளாறுகள் ஏற்படும். அவை,

01. வாயு அதிகமாகி வயிறு உப்புசம் ஏற்படும்.
02. பசியின்மை ஏற்பட்டு ரத்தக் குறைவு நோய் உண்டாகும்.
03. நீடித்த மலச்சிக்கலால் அல்சர் உண்டாகும்
04. குடல் வால் நோய் ஏற்படும்.
05. புத்தி மந்தம் உண்டாகும்.
06. மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.
07. வாய் நாற்றம் உடல் நாற்றம் உண்டாகும்.

43.தேரையர் வைத்தியம் 1000, ப.130,131
44.இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து, ப.320
45.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.161

- நிலாவரை - 100 கிராம்
  ஓமம் - 10 கிராம்
  பெருங்காயம் - 10 கிராம்
  ரோஜாப்பூ - 50 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து பொடி செய்து தினமும் இரவு சாப்பிாட்டிற்கு பின் 5 கிராம் வெந்நீரில் சாப்பிட மலச்சிக்கல், வாயுக் கோளாறு வயிற்று உப்புசம் போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும். குடல் புழுக்களும் சாகும்."[46]

மலச்சிக்கல், நீங்க செய்யவேண்டியவைகள்:

01. உணவை நன்கு மென்று நிதானமாகவும், அளவாகவும் உட்கொள்ள வேண்டும்.
02. அடிக்கடி உணவு உட்கொள்ளல், தின்பண்டங்கள், எண்ணெய் பொருட்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
03. இரவில் குறைவான உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.
04. காரம், உப்பு, புளி குறைக்க வேண்டும்.
05. இரவில் பழங்கள், காய்கள், மட்டும் உண்ண வேண்டும்.
06. பகல் உணவில் மட்டும் தினமும் கீரைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.
07. அரிசிசோறு, கிழங்குகள் தவிர்த்தல் அல்லது குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
08. விளக்கெண்ணெயை பகல் உணவில் மட்டும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
09. தினமும் காலை, மாலை மூன்று கிலோ மீட்டர் நடந்து பழக வேண்டும்.
10. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் காலை, இரவு ஆறிய வெந்நீர் 500 மில்லி குடிக்க வேண்டும்."[47]

- "இரவில் படுக்கச் செல்லும்முன் இரண்டு பூவன் வாழைப்பழங்கள் சாப்பிட்டு பால் பருகிவர, மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.
- கடுக்காய் - 100 கிராம்
  கிராம்பு - 18 கிராம்
  இரண்டையும் சேர்த்து 1 டீஸ்பூன் சாப்பிட்டு வெந்நீர் பருக மலச்சிக்கல் நீங்கும்"[48]

- "பசு நெய்
  பசும்பால்
  பசு மூத்திரம்

46.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.165,166
47.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.105
48.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.163

பசும் தயிர்

பசுஞ்சாணிப்பால்

இந்துப்பு

இவைகள் வகைக்கு 5 பலம் சேர்த்து காய்ச்சி வடித்து 10 மில்லி அளவு இரவு படுக்கும் போது சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் குணமாகும்."[49]

16 பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள்:

"பெரும்பாடு ஏற்பட கருப்பையில் கட்டி, பிளவை, புண் போன்றவற்றை ஏற்பட்டிருக்கலாம். பெரும்பாட்டினால் இரத்த சோகை நோய் ஏற்படும்.

➢ நாகபட்டை

அத்திப்பட்டை

ஆவாரம் பட்டை

மூன்றையும் சம அளவு சூரணித்து 500 மில்லி தண்ணீர் 100 மில்லியாக காய்ச்சி பனை வெல்லம் சேர்த்து காலை, மாலை 10 நாட்கள் பருகலாம்.

➢ ஆவாரம் பூ

செம்பருத்திப் பூ

வாழைப் பூ

சம அளவாக்கிச் சுத்தம் செய்து கொதிக்க வைத்துப் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை 48 நாட்கள் பருகி வர நீண்ட நாள் பெரும்பாடு பூரண குணமாகும்.

➢ அத்தி இலை

நாகை இலை

அருகம்புல்

வில்வ இலை

வேப்பிலை

கிழா நெல்லி இலை

இவைகளை சுத்தம் செய்து நீர் தெளித்து இடித்து சாறு எடுத்து காலை, மாலை 48 நாட்கள் குடிக்க பூரண குணமாகும்.

➢ மருந்து உண்ணும் காலத்தில் ஆறு மாதம் வரை காரம், புளி, கருவாடு, கோழி, பச்சை மிளகாய் சாப்பிட கூடாது. அறவே புகை, புகையிலை நீக்க வேண்டும்.

வெள்ளைபாடு:

➢ சோற்றுக்கற்றாழை (குமரி) மடல்களை கொண்டு வந்து மேல் தோலை நீக்கி மண் பாண்டத்தில் இட்டு கற்கண்டு பொடி மலை அல்லது பேயன்

49.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.163

வாழைப்பழம் சம அளவாகப் போட்டு நன்கு கலக்கும் படி செய்து காலை, மாலை 30 மில்லி உட்கொள்ள வெள்ளைப்பாடு குணமாகும்.

- வெண்பூசணிச்சாறு தயிரில் 30 நாட்கள் காலை குடித்து வர குணமாகும்."[50]
- "வெள்ளறுகை தயிரில் அரைத்து காலை மட்டும் 3 முதல் 5 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வெள்ளைப்படுதல் நிற்கும்.
- மர மஞ்சள்
  செஞ்சந்தனம்
  நில வேம்பு
  கோரைக் கிழங்கு
  வில்வ பட்டை
  ஆடாதொடை இலை

இவைகளை சமஅளவாக வைத்து 500 மில்லி நீரில் காய்ச்சி 100 மில்லியாக்கி காலை மாலை 10 நாட்கள் குடிக்க பெரும்பாடு குணமாகும்.

- கஸ்தூரி மஞ்சள் - 12 கிராம்
  நெல்லி முள்ளி - 24 கிராம்

இரண்டையும் தூள் செய்து ஒரு கிராம் அளவு நல்லெண்ணெய்யில் குழைத்து 7 நாட்கள் சாப்பிட வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்"[51]

மாதவிடாய் வராதவர்களுக்கு மருந்து:

"பார்த்து வேலிப் பருத்திக் கொழுந்ததில்
மார்த்து நாலைந்துவை மிளகைந்து நால்
சேர்த்து தட்டிக் திரட்டி அரைத்துடன்
தேர்த்து நாளே ழிருபோது முண்டிடே
உண்டு கெர்ப்பத்திலுள்ள வாயுவுங்
கண்டு வோடிக் கழண்டு நீருவிழும்
புண்டு வுப்புப் புளிபுகை தள்ளிவிட்
தண்டு வென்னீரோ டன்னமு மூட்டிடே

வேலிப் பருத்தி கொழுந்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து மிளகை வைத்து அரைத்து இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இதனால் கர்ப்ப வாய்வு தீரும். மாதவிடாய் வராதவர்க்கு மாதவிடாய் காணும். புளி, புகை, உப்பு, நீக்க வேண்டும். உணவை வெந்நீருடன் சாப்பிட வேண்டும்."[52]

"வல்லாரை, ஆவாரம் பூ, பூசணிச் சாறு, தேன் கலந்த எலுமிச்சைச் சாறு, நெல்லிக்காய்ச்சாறு, தேங்காய், ஆரஞ்சு, திராட்சை, வாழைப் பழங்கள், பசுங்

50.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.120,121
51.அனுபவ வைத்திய சிந்தாமணி, ப.154,157,172
52.தேரையர் வைத்தியம்- 1000, ப.118

காய்கறிகள் சாப்பிடவும். அடிவயிற்றில் ஈரத்துணி போடுவது நல்லது. உணவில் பால், தயிர், நெய், மோர், அசைவ உணவுகள் நீக்க வேண்டும். மாதவிடாய் அதிகமாக போவதென்றால் வேகவைத்த வாழைப்பூவுடன் தயிர் கலந்து சாப்பிட்டால் குணம் பெறும். நவாப்பழச் சாறு, நெல்லிக்காய்ச் சாறு, தேன் கலந்து சாப்பிட அதிக மாதவிடாய், குறைப் பிரசவம், இரத்தச் சோகை குணமாகும்."[53]

- "ரோஜா குல்கந்து காலை, மாலை கழற்சிக்காய் அளவு சாப்பிட கருப்பை பலமடையும்.
- ஆடுதின்னாப் பாளை விதைச் சூரணம் 5 கிராம் விளக்கெண்ணெயில் சாப்பிட பேதியாக சூதகத் தடை நீங்கும்.
- சதக்குப்பை, கருஞ்சீரகம், மரமஞ்சள் சம அளவு பொடி செய்து எடைக்கு சமன் அளவு பனை வெல்லம் கலந்து 5 கிராம் சோம்புக் குடிநீருடன் கொடுத்து வர உதிரச்சிக்கல் தீர்ந்து கருப்பை பலப்படும்.
- வல்லாரை, உத்தாமணி சம அளவு சேர்த்து அரைத்து 10 கிராம் 4 நாள் வெந்நீரில் சாப்பிட சூதகச்சிக்கல் தீரும்.
- இலந்தப்பட்டை 40 கிராம், மாதுளம் பட்டை 40 கிராம் பொடி செய்து அரை லிட்டர் நீரில் போட்டுக் காய்ச்சி 125 மில்லியாக்கி நான்கு வேளை குடித்துவர தீராத பெரும்பாடுத் தீரும்.
- விளாம்பிசின் உலர்த்தித்தூள் செய்து காலை,மாலை 1 சிட்டிகை வெண்ணெயுடன் கலந்து சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.

பெண் மலடு நீங்க:

- அசோகப் பட்டை
  மாதுளை வேர்பட்டை
  மாதுளம் பழ ஓடு

சமஅளவு சூரணம் செய்து 3 சிட்டிகை காலை மாலை வெந்நீரில் உட்கொள்ள 120 நாட்களில் பெண்மலடு தீரும்.

- இலந்தை இலை - 1பிடி அளவு
  மிளகு - 6
  பூண்டு - 4

அரைத்து மாதவிலக்கான முதல் 2 நாட்கள் கொடுத்து வரக் கருப்பைக் குற்றங்கள் நீங்கிக் குழந்தைப்பேறு கிட்டும்.

- மாதுளை வேர்பட்டை, மரப்பட்டை, விதை சமனளவு சூரணித்து 3 கிராம் காலை, மாலை வெந்நிரில் சாப்பிட கர்ப்ப கிருமிகள் அழிந்து பிள்ளைபேறு உண்டாகும்.

53.இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும் மருந்து, ப.119

- மலைவேம்பு இலைச்சாறு 10 மில்லி பாலில் கலந்து மாதவிலக்கின் மூன்றாம் நாள் காலை பருகி வர கருப்பைக் குற்றங்கள் நீங்கி மகப்பேறு வாய்க்கும்."[54]
- "கரிய போளம் - 10 கிராம்
  மிளகு - 10 கிராம்
  வெங்காரம் - 10 கிராம்

பொடி செய்து தேன் கலந்து 1 டீஸ்பூன் காலை,மாலை சாப்பிட சூதகக்கோளாறுகள் நீங்கும்.

- மாங்கொட்டையின் உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்து வெயிலில் உலரப் போடவும். இதை இடித்து பொடி செய்து 1 டீஸ்பூன் சுத்தத் தேனுடன் குழைத்து சாப்பிடவும். 3 நாள் 6 வேளை சாப்பிட அதிக ரத்தப் போக்கு நிற்கும்.
- பிரண்டை உப்பை 1 கிராம் அளவு எடுத்து 3 வேளை வெண்ணெயில் குழைத்து சாப்பிட வயிற்று வலி, இரத்தப் போக்கு அதிகம், குறைவு பிரச்சினைகள் தீரும்."[55]

17.மகப்பேற்றிற்குப் பிறகு உண்ண வேண்டிய நடகாய மருந்து:

01. "அதிமதுரம்	-	25 கிராம்
02. ஏல அரிசி	-	25 கிராம்
03. சீரகம்	-	25 கிராம்
04. ஜாதிக்காய்	-	25 கிராம்
05. ஜாதிப்பத்திரி	-	25 கிராம்
06. கருஞ் சீரகம்	-	25 கிராம்
07. வால் மிளகு	-	25 கிராம்
08. இலவங்கப்பத்திரி	-	25 கிராம்
09. குறுசாணி ஓமம்	-	25 கிராம்
10. தாளிசப்பத்திரி	-	25 கிராம்
11. இலவங்கப்பட்டை	-	25 கிராம்
12. அரிசி திப்பிலி	-	25 கிராம்
13. அரிசி திப்பிலி மூலம்	-	25 கிராம்
14. கிராம்பு	-	25 கிராம்
15. ஓமம்	-	300 கிராம்
16. சுக்கு	-	50 கிராம்
17. மிளகு	-	50 கிராம்
18. பெருஞ்சீரகம்	-	50 கிராம்

54.மூலிகை மருத்துவம், ப.252, 253
55.தமிழ் மருந்துகள், ப.55,56

19. பரங்கிச் சக்கை - 50 கிராம்
20. கசகசா - 100 கிராம்
21. பனைவெல்லம் - 2 கிலோ
22. பசுநெய் - 2 கிலோ

ஒன்று முதல் இருபது சரக்குகளை மண்சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். இரும்புக் கடாயில் பனை வெல்லத்தை இடித்துப் போட்டு 400 மில்லி பசும்பாலை ஊற்றி விறகு அடுப்பில் வைத்து பாகு பதம் வந்ததும் மருந்துச் சரக்கைப் போட்டு நன்றாகக் கிண்டி இறுகும் சமயத்தில் நெய்யை ஊற்றிக் கிண்டி இறக்கவும் ஆறிய பின் மருந்தை கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

மகப்பேறு முடிந்து 18 நாட்கள் கழித்து மருந்துண்ணத் துவங்கவும். காலை, இரவு உணவுக்கு பின் 40 நாட்களுக்கு மேல் 80 சாட்கள் வரையிலும் உட்கொள்ள வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். உடல் நல்ல வலிமையும் வனப்பும் ஏற்படும். தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இது மிகவும் நல்லது. மருந்து உண்ணும் நாட்களில் பழங்கள், குளிர்ந்த பானங்கள் இவைகளைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.”[56]

18.இரத்த சோகை:

“இரத்தசோகை நோய் ஏற்படக் காரணம், இந்நோய் அதிகமான பெண்களுக்கு ஏற்படுகிறது.

01. மாதவிடாய் காலத்திலும் பிரசவத்தின் போதும் பெண்களுக்கு அதிகமான அளவில் இரத்தம் சேதாரமாகிறது.
02. காயங்கள், மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல், இரைப்பையில் புண் ஏற்பட்டு இரத்தம் வெளியேறுதல் போன்ற காரணங்களாலும் ஒருவருக்கு இரத்தசோகை ஏற்படலாம்.
03. பல நாட்கள் உணவு உட்கொள்ளாமல் இருந்தால் உடலின் உறுதி குலைந்து இரத்தசோகை ஏற்படும்.
04. மலேரியா போன்ற காய்ச்சலினால் விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்து விட நேர்ந்தால் அவை இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை அழித்துவிடும். அதனால் இரத்த சோகை ஏற்படும்
05. வயிற்றில் புற்று, பித்தப்பையில் புற்று, டைபாய்டு சுரம், வாத ரோகம், முதலிய வியாதிகள் உண்ணும் உணவின் சத்துப் பொருட்கள் உடம்பில் சேராமலும், புது இரத்தம் உற்பத்தியாகாமலும் தடுக்கின்றன. இவற்றாலும் இரத்தசோகை தோன்றும்.

56.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.13,14,15

06. ஈய வேலை செய்பவர்கள், வெடி மருந்து தயாரிக்கும் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்கள், மேக கிரந்தி நோய் உள்ளவர்கள் ஆகியவர்களுக்கு இரத்த சோகை ஏற்படும்.
07. கொக்கிப்புழு போன்ற குடற்புழுக்கள் இருந்தால் அவை இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடுவதால் இரத்தசோகை ஏற்படும்.

இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள் உடல் வெளுத்துக் காணப்படும். அதிக களைப்பு, தலைவலி, மூச்சிரைப்பு, உதடு, வாய்,நாக்கு, கண் இமைகளின் உட்புறம் வெளுத்திருக்கும். சோர்வு, பலவீனம், படிக்கவோ, எழுதவோ, வேலை செய்யவோ விருப்பம் இல்லாமை, கண்களுக்கு முன் பொரி பறத்தல், காதுகளில் “நொய்” என்ற ஓசை கேட்டல், இதயம் படபடப்பாய் இயங்குதல், உணவு உட்கொண்டவுடன் மேல் வயிற்றில் வலி, கனம் ஆகிய குறிகள் இரத்த சோகை உள்ளவர்களிடம் காணப்படும்.

- இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் “சி” உணவில் அதிகம் சேர்க்கப்பட வேண்டும். வெள்ளரிக்காய், முருங்கைக்காய், தக்காளி, கேரட், பச்சையாக சாப்பிட வேண்டும்.

- பொரித்த வெங்காரம் - 30 கிராம்
  கருஞ்சிவதை வேர் - 30 கிராம்
  வசம்பு - 30 கிராம்
  சுக்கு - 30 கிராம்
  இந்துப்பு - 30 கிராம்
  வாய்விடங்கம் - 30 கிராம்
  ஓமம் - 30 கிராம்
  பெருங்காயம் - 30 கிராம்

இவற்றைத் தனித்தனியாக பொடித்து எலுமிச்சைப் பழச்சாறு விட்டு அரைக்க வேண்டும். பின்பு மிளகு அளவு உருட்டி மாத்திரையாக்கி நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை, மாலை இரண்டு மாத்திரை வீதம் சுக்கு கஷாயத்துடன் சாப்பிட சோகை நீங்கும். காலை, மாலை நடப்பது நல்லது. இரவில் எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவு வகைகளைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.”[57]

- “மஞ்சள் துண்டுகளைச் சுண்ணாம்புத் தெளிவு நீரில் ஊறவைத்து உலர்த்தி இடித்துத் தூள் செய்து 1டீஸ்பூன் எடுத்து தேன்,பால்,வெந்நீர் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் கொடுக்கத் தீரும்.

- கரிசலாங்கண்ணி இலை - 10
  வேப்பிலை - 6
  துளசி இலை - 5

57.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.38,39

கீழா நெல்லிச் செடி - 1 சிறியது

ஆகியவற்றைக் கழுவிக் காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் மென்று தின்னத் தீரும்.

- முக்கிரட்டை வேர் - 1 பிடி
  அருகம்புல் - 1 பிடி
  கீழா நெல்லி - 1 பிடி
  மிளகு - 10

இவற்றைச் சிதைத்து 500 மில்லி நீரில் போட்டு 200 மில்லியாக காய்ச்சி தினம் 3 வேளை சாப்பிடத் தீரும்.

- கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி சேர்த்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும் பாலுடன் 45 நாட்கள் சாப்பிட்டு வரத் தீரும்."[58]

  "வேப்பிலை - 50 கிராம்
  அருகம்புல் - 50 கிராம்
  அரச இலை - 50 கிராம்
  வில்வம் - 50 கிராம்
  அத்தியிலை - 50 கிராம்
  மாவிலை - 50 கிராம்
  முருங்கை - 50 கிராம்
  கடுக்காய் - 50 கிராம்
  வெந்தயம் - 50 கிராம்
  நெல்லி - 50 கிராம்
  நாவல் - 50 கிராம்

இவற்றை உலர்த்தி பொடி செய்து பாட்டிலில் வைத்து 1 ஸ்பூன் 1 டம்ளர் தண்ணீரில் 3 வேளை உணவுக்கு முன் 1 மணி நேரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதை நான்கு மாதம் சாப்பிடவும் ஒவ்வொரு மாதமும் புதிதாக தயார் செய்யவும். ஆறு மாதம் வரையிலும் சாப்பிடலாம். இரத்த சோகை முற்றிலும் குணமாகும்"[59]

- "நெல்லிக்கனியை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர ரத்தம் சுத்தமாகும். கருச் செப்பை மரத்தின் பட்டையை சுத்தம் செய்து தூளாக்கி காலை, மாலை 2 சிட்டிகை சூடான பசும் பாலில் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும். காசினிக் கீரையைப் பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்துச் சமையல் செய்து சாப்பிட்டு வர இரத்தம் சுத்தமாகும். 1 சிட்டிகை குங்குமம் பூவுடன் 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து தினமும் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும்."[60]

58.மூலிகை மருத்துவம், ப.229
59.தெய்வீக மூலிகைகள், ப.125
60.எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம், ப.120

- மருதாணி இலையுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து பருகி வந்தால் 24 நாட்களில் உடல் வலிமையும், இரத்த சுத்தியும் உண்டாகும்.
- வல்லாரை இலை 25 கிராம் எடுத்து 500 மில்லி நீரில் போட்டு காய்ச்சி 100 மில்லியாக்கி காலை மட்டும் பருகி வர இரத்த சுத்தி ஆகும். நினைவாற்றல் வளரும்.
- செம்பருத்தி பூ - 10
  சுத்த நீர் - 1லிட்டர்

இவற்றை காய்ச்சி 250 மில்லி அளவெடுத்து இறக்கி காலை, மாலை பருகி வர இரத்த விருத்தி உண்டாகும்."[61]

19. மூல நோய்:

"மூலம் என்பது மலக்குடலை ஒட்டி உள்ள நரம்பில் ஏற்படும் ஒரு வகை பிதுக்க நோய் (Enlarged vein Disease) இந்தப் பிதுக்கம் அதிகமாகும் போது மலக்குடல் கிழிந்து ரத்தப் போக்கு உண்டாகலாம். இது ரத்த மூலம் எனப்படுகிறது.

மூல நோய்க்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது மலச்சிக்கல் தான் முக்கி மலம் கழிப்பது என்பது தொடரும் போது மூல நோய் ஆரம்பமாகிறது.

மலக்குடலில் உண்டாகும் கட்டிகளாலும் மூல நோய் ஏற்படலாம். மற்ற பெண்களைவிட, கர்ப்பிணிகளுக்கு மூல நோய் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகம்.

மூல நோய்கள் வருவதற்கான காரணங்கள்:

01. பித்தத்தை அதிகமாகத் தூண்டும் உணவுகளால் மூலநோய் உண்டாகலாம்.
02. அதிக நேரம் வெய்யிலில் அலைவதால், உடல் சூடு அதிகரித்து மூல நோய் ஏற்படலாம்.
03. வாயுவை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள், எண்ணெயில் பொறித்த உணவுகள், மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள், அளவுக்கு அதிகமாக அசைவ உணவுகளைச் சாப்பிட்டால் மூல நோய் வரலாம்.
04. ஓரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பவர்களுக்கு மூல நோய் உண்டாகலாம்.
05. அதிக மசாலா கலந்த உணவுகள், நேரம் தவறி சாப்பிடுதல், நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்ற காரணங்களால் மூல நோய் எற்படலாம்.

61.தமிழ் மருந்துகள், ப.51, 52

மூல நோய்க்கான உணவுக் கட்டுப்பாடு:

01. அகத்திக்கீரை, துத்திக் கீரை, முடக்கத்தான், சிறுகீரை, மணத்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, சுண்டைக்காய், மாம்பிஞ்சு, பலாப்பிஞ்சு, பப்பாளிக் காய், இந்துப்பு ஆகியவற்றை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
02. கருணைக் கிழங்கு மட்டுமே சாப்பிடவும்.
03. மீன், கருவாடு, கோழி கூடாது.
04. மூலத்தில் அரிப்பு இருந்தால் கத்தரிக்காய், காராமணி, மொச்சைக் கொட்டை ஆகியவற்றை நீக்கவும்.
05. மாதுளம்பழம், விளாம்பழம், கொய்யாப்பழம், அத்திப்பழம் ஆகியவற்றை நிறைய சாப்பிடலாம்.
06. அதிகம் காரம், இனிப்பு, புளிப்பு, கூடாது.
07. இரவில் கண் விழித்தல், நீண்ட தூரம் பிரயாணம் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்.
08. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

இரத்த மூலம் குணமாக:

01. மாம்பருப்பு, மாதுளை ஓடு, கொய்யா இலை இவற்றை சம அளவு எடுத்து அரைத்து புளித்த தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்தப் போக்கு உடனே நிற்கும்.
02. ஆவாரம் பூவை பாசிப்பருப்புடன் சேர்ந்து கடைந்து சாப்பிடலாம்.
03. நாவல் கொட்டை, அதி விடயம் இரண்டையும் சம அளவு கலந்து சாப்பிடலாம்.
04. பிரண்டை, பொடுதலை சேர்த்து சாப்பிட குணமாகும்.

ஆசனக்குழாய் சுருக்கம் தீர:

வெந்தயம்	-	100 கிராம்
வெண்டைக்காய்	-	5 கிராம்
பாசி பருப்பு	-	50 கிராம்
சீரகம்	-	10 கிராம்
உழுந்தம் பருப்பு	-	50 கிராம்
புதினா இலை	-	25 கிராம்

ஆகியவற்றை வேக வைத்து கடைந்து களி போல் சாப்பிட்டால் மூல நோயால் ஏற்படும் முதுகுவலி, அதிக உஷ்ணம், ஆசனவாய் எரிச்சல், ஆசனக் குழாய் சுருக்கம் போன்றவற்றை சரியாகும். மலச்சிக்கலும் முழுமையாகத் தீரும்.”[62]

62.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.163,164

ஆசன நோய்:

01. ஒரு துண்டு சுக்கைத் தோல் நீக்கிக் 300 மில்லி நீரில் போட்டு 150 மில்லியாக்கி பால், சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிடத்தீரும்.
02. நெய்யில் வறுத்து இடித்த மாம்பருப்பைச் சூரணம் செய்து 1 ஸ்பூன் மோரில் கொடுக்க ஆசன எரிவு தீரும்.
03. மாசிக்காயை நீரில் இழைத்துத் தடவி வர ஆசனவாயில் உள்ள வெடிப்பு, புண் ஆகியவற்றை தீரும்.

பவுத்திரம்:

01. பொடுதலை இலையை உழுந்தம் பருப்புடன் நெய்யில் வதக்கித் துவையலாக்கிப் பகல் உணவில் கொள்ளத் தீரும்.
02. சிக்கலான பவுத்திரத்திற்கு 1 வாரம் காலை, மாலை 50 மில்லி அவுரிக் குடிநீர் கொடுத்துப் பின் குப்பைமேனிச் சமூலச் சூரணம் 1 ஸ்பூன் காலை, மாலை நெய்யில் கொடுக்க எட்டு வகைப் பவுத்திர நோயும் தீரும். 70 முதல் 90 நாட்கள் வரை சாப்பிடவும்.

மூலம் :

- முள்ளி வேர் - 10 கிராம்
  பிரண்டை வேர் - 10 கிராம்
  கற்றாழை வேர் - 10 கிராம்
  கடுக்காய் - 10 கிராம்
  வெள்ளைப் பூண்டு - 10 கிராம்
  சுக்கு - 10 கிராம்
  மிளகு - 10 கிராம்

இவற்றை அரைத்து 1 டீஸ்பூன் புளித்த மோரில் கொடுத்து வர உள் மூலம் தீரும்.

- முடக்கத்தான் வேர் 50 கிராம் எடுத்து 500 மில்லி நீரில் போட்டு100 மில்லியாக காய்ச்சி காலை, மாலை 21 நாட்கள் குடிக்க ஆசனவாய்க் கடுப்பு, மூலம் தீரும்
- சுண்டை வற்றல் - 50 கிராம்
  சுக்கு - 50 கிராம்
  வெந்தயம் - 50 கிராம்
  ஓமம் - 50 கிராம்
  மாதுளை ஓடு - 50 கிராம்
  மாம் பருப்பு - 50 கிராம்
  கறிவேம்பு - 50 கிராம்

சீரகம் - 50 கிராம்

இவற்றை வறுத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து காலை, மாலை, 1 டீஸ்பூன் மோரில் சாப்பிட்டு வர மூலம் தீரும்.

மூலச்சூடு :

கஞ்சாக்கோரை இலையை அரைத்துச் சுண்டைக்காயளவு தயிரில் கலந்து காலை, மாலை கொடுக்கத் தீரும்.

- முக்கிரட்டை வேர் - 1 பிடி
  மிளகு - 4
  விளக்கெண்ணைய் - 100 மில்லி

இவற்றை விளக்கெண்ணையில் வாசனை வரக் காய்ச்சி ஆறவிட்டு வடிகட்டி வைத்து கொண்டு 30 மில்லி வாரம் ஒன்றிரண்டு முறை கொடுத்து வரத் தீரும்.

வெளிமூலம் :

- கொய்யா வேரை நசுக்கி இரவில் நீரில் ஊற வைத்துக் கழுவி வரத் தீரும்.
- பாகற்காய் இலையை விளக்கெண்ணையில் வதக்கிக் கட்டி வர 40 நாட்களில் வெளிமூலம் தீரும்.
- வெங்காயத்தை வதக்கி கட்டத் தீரும்."[63]

மூலரோகத்திற்குச் சூரணம்:

"போமேநீ மூலமென்ற ரோகந் தீரப்
பூட்டுகிறேன் மருந்தொன்று சொல்லேக் கேளு
ஆமேநீ தூதுவேளை மூலத்தோடு
அடைவான மருட்கிழங்கு கருணை மூலம்
தாமேநீ பிரண்டை வேர் நல்லவாரை
வளமான அறுகினுட கிழங்குதானே
தானென்ற நீர்ப்பூண்டு கிழங்கு மூலி
தயவாக வுரலிலிட்டுத் தூளாய்ச் செய்து
கோனென்ற பொடியெல்லாஞ் சமனாய் சேர்த்துக்
கொடுப்பாயே விரற்கடைதான் தேனிற் கொள்ள
நானென்ற நாற்பதுநாள் கொள்ளும் போது
நடுநடுங்கி மூலமெல்லாம் ஓடும்பாடு
வானென்ற போகருட கடாட்சத்தாலே
வளமான புலிப்பாணி விளம்பி னேனே.

63.மூலிகை மருத்துவம், ப.255, 256

தூதுவளைவேர், மருட்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டைவேர், நல்லஆரை (ஆவாரை), காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு, அறுகங்கட்டை, நீர்முள்ளி வேர் இவைகளை உலர்த்தி சம அளவாக தூள் செய்து மூன்று விரற்கடை அளவு காலை. மாலை தேனில் நாற்பது நாள் சாப்பிட்டால் சர்வ மூல ரோகங்களும் நிவர்த்தியாகும். இதற்கு இச்சாப்பத்தியம் இருக்க வேண்டும்."[64]

20. நரம்பு சம்மந்தமான நோய்கள்:

"காக்கை வலிப்பு என்பது மூளையில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளினால் ஏற்படும் நரம்பு தளர்ச்சியே காக்கை வலிப்பு, பேயோட்டம், சித்த பிரம்மை என்கிற மூர்ச்சை போன்றவையெல்லாம் ஏற்பட மூளையிலும் நரம்பு மண்டலத்திலும் ஏற்படுகின்ற கோளாறுதான் காரணம்.

காக்கை வலிப்பின் அறிகுறிகள்:

01. நிலை கொள்ளாமல் இருப்பவர்கள்.
02. கண் புருவங்கள் இடைவிடாது துடித்தல், கண்கள் இடை விடாமல் சுழலுதல்.
03. சதா காலமும் ஏதோ ஒரு விதமான ஒலி காதில் கேட்பது, வாய் நீருரல், மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், உணவில் அவாவின்மை, சுவையின்மை, சீரணமின்மை, வேகமான இதயத்துடிப்பு, வலிமை குறைந்தது போன்ற உணர்வு, கண் இருட்டடைதல், அடிக்கடி மூர்ச்சை, மயக்கம், பற்களைக் கடித்தல், சில சமயத்தில் பேய் பிடித்தது போன்று ஆடுதல், பாடுதல், அழுதல், நடுங்கல், சம்மந்தமில்லாமல் பேசுதல் போன்றவை காக்கை வலிப்பின் குணங்களாகும்.
04. காக்கை வலிப்பு உள்ளவர்கள் உடலில் ஒரு சில பகுதிகளிலோ அல்லது உடல் முழுவதுமோ இழுக்கும். வெட்டி விடுவதைப் போல் உதைத்துக் கொள்ளுவார்கள். பார்ப்பதற்கு பயங்கரமாகவும் இருக்கும். வாயில் நுரை தள்ளும். கண் இமைகள் மேல்நோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும்.

காக்கை வலிப்பிற்குரிய காரணங்கள்:

01. சிறுவர்களுக்குக் காய்ச்சல் கண்டவுடன் இழுப்பு வரும்.
02. வெயிலில் அதிக நேரமிருந்து உடல் வெப்பம் அதிகரித்தவுடன் இழுப்பு வரும்.
03. உடலில் சக்திக் குறைவு ஏற்பட்டவுடன் இழுப்பு வரும்.
04. மூளையில் ஏற்படும் கட்டி.
05. விஷம் சாப்பிட்டு உடலிலும் மூளையிலும் எற்பட்ட மாற்றத்தாலும் வலிப்பு ஏற்படலாம்.

64.புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, ப.39,40

06. வலிப்பு ஏற்பட்டால் மூளை, நரம்பு மண்டலம் பாதிப்பு உள்ளது என அறிலாம்.

07. வயது வந்த பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் வலிப்பு வருமானால் பருவக்கோளாறு (Histeriya) என்கின்ற நோயாகும். இதனைத் திருமணம் செய்வதனால் சரி செய்து விடலாம்.

காக்கை வலிப்பை குணமாக்கும் வழிகள்:

- ஆண்,பெண் என பாராமல் மொட்டையடித்துக் கொள்ள வேண்டும். காரணம் தலைக்குள், அதாவது மூளைக்குள் நல்ல இரத்த ஓட்டமும் வெப்பம் காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படியாக மொட்டை அடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- காலை, மாலை இரு வேளையும், சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். தலைகீழ் நிற்பதால் மூளைக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு மூளையில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டி அல்லது பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இரத்த ஓட்டம் சரிவரச் செலுத்தப்படுமானால் நாளடைவில் நோய் குணமடைய வாய்ப்பு உண்டாகும்.
- சிவப்பு சித்ர மூல வேர்ப்பட்டையை நன்கு உலர்த்தி பொடித்து தேன் அல்லது பாலில் காலை, மாலை பருகி வந்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.
- வேப்பிலை
  வில்வ இலை
  துளசி இலை
  ஆடாதொடை
  முருங்கைக்காய்

இவைகளை சமஅளவு எடுத்து தூள் செய்து காலை,மாலை 1 டீஸ்பூன் சுடுநீரில் உண்டு வந்தால் நல்ல குணம் ஏற்படும்.

- கோழி முட்டை - 20 (மஞ்சள் கரு)
  கோரோசனை - 10 கிராம்
  குங்குமப் பூ - 10 கிராம்
  பூண்டு உரித்த சாறு - 100 மில்லி
  வேப்ப எண்ணெய் - 100 கிராம்

கோழிமுட்டை மஞ்சள் கருவை இரும்பு சட்டியில் இட்டு எரிக்க எண்ணெய் வரும் அத்துடன் மேற்சொன்ன அனைத்தையும் சட்டியில் போட்டு காய்ச்சி சிவப்பு நிறமாக மாறியதும் இறக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை 10 சொட்டுகள் கொடுக்க கை, கால் நரம்பு சரியாக காக்கை வலிப்பு குணமாகும்.”[65]

“பேய்பீர்க்கன் இலை

உத்தாமணி இலை

65.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.112,113

குப்பைமேனி இலை

இந்த நான்கையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு சாப்பிட காக்கை வலிப்பு குணமாகும்."[66]

- "அரிசி திப்பிலி - 100 கிராம்
  ஆணை திப்பிலி - 100 கிராம்
  கண்ட திப்பிலி - 100 கிராம்
  கருஞ்சீரகம் - 100 கிராம்
  சதக்குப்பை - 100 கிராம்
  ஓமம் - 100 கிராம்

மேற்கண்ட மருந்துப் பொருட்களை நன்கு சுத்தம் செய்து பொன் வறுவலாக வறுத்து ஒன்றாக கலந்து காலை,மாலை 5 கிராம் அளவு தேனில் 15 நாட்கள் கொடுத்து 10 நாட்கள் இடைவெளி விட்டு மீண்டும் தர வேண்டும். மொத்தம் 45 நாட்கள் மருந்து சாப்பிட குணம் பெறும்.

- **மேல் பூச்சு தைலம்:**
  வேப்ப எண்ணெய் - 100 கிராம்
  எட்டி கொட்டை - 50 கிராம்
  சுடு காட்டு கட்டெறும்பு - 25 கிராம்
  மலைப்பூண்டு - 50 கிராம்

இவை அனைத்தும் சேர்த்து தைல பதமாக்கி கை, கால்களில் நன்கு தேய்த்து வர வேண்டும்."[67]

"நரம்பு தேய்மானம் சரியாக, எருக்கம் பூ 50 கிராம், பெருங்காயம் 50 கிராம் அரைத்து மாத்திரையாக்கி மிளகு அளவு உருட்டி வைத்து 3 வேளையும் 2 மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புச் சிலந்தி, நரம்புத் தேய்மானம் போன்ற பிரச்சினைகள் தீரும்.

அற்புத மூளைத்திறன் பெற:

வல்லாரை	-	50 கிராம்
முசுமுசுக்கை	-	50 கிராம்
தூதுவளைப் பூ	-	50 கிராம்
மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி	-	50 கிராம்
சங்கு புஷ்பம்	-	50 கிராம்
தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு	-	50 கிராம்
துளசி	-	50 கிராம்
வில்வம்	-	50 கிராம்
வறுத்த சீரகம்	-	50 கிராம்

66.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.172
67.பிணிகள் தீர்க்கும் நம்நாட்டு மருத்துவம், ப.228, 229

ஏலரிசி	-	50 கிராம்
மஞ்சள்	-	50 கிராம்

இவற்றை அரைத்து பொடி செய்து தினமும் காலை,மாலை இரண்டு 1 டீஸ்பூன் உட்கொள்ள அபார மூளைத்திறன் உண்டாகும். மன உளைச்சல், மனபயம், படபடப்பு நீங்கும். உடல் சுறுசுறுப்பு அடையும். நன்றாக பசி எடுக்கும். உடம்பில் ஒரு தேஜஸ் உண்டாகும். நரம்பு சார்ந்த அனைத்து வியாதிகளும் தீரும். மேலும் தலைவலி, காது இரைச்சல், கண் பார்வைக் கோளாறுகள், தோல் நோய்கள் அனைத்துக்கும் நல்ல மருந்து."[68]

வாத நோய்களுக்கு தைலம்:

01. நல்லெண்ணெய்	-	1 லிட்டர்
02. சிற்றாமணக்கு எண்ணெய்	-	1 லிட்டர்
03. பசும்பால்	-	1 லிட்டர்
04. பசு நெய்	-	1 லிட்டர்
05. செவ்விளநீர்	-	1 லிட்டர்
06. கரிசலாங்கண்ணிச்சாறு	-	1 லிட்டர்
07. பொன்னாங்கண்ணிச்சாறு	-	200 மில்லி
08. வல்லாரை சாறு	-	200 மில்லி
09. அவுரி வேர் கஷாயம்	-	200 மில்லி
10. தழு தாழை இலை	-	50 மில்லி
11. சிறு செருப்படை இலை	-	50 மில்லி
12. நொச்சி இலை	-	50 மில்லி
13. முருங்கை இலை	-	50 மில்லி
14. சோற்று கற்றாழைச் சாறு	-	50 மில்லி
15. கற்பூர வல்லி	-	50 மில்லி
16. தூதுவளை இலை	-	50 மில்லி
17. கண்டங்கத்திரி இலை	-	50 மில்லி
18. புளியாரை இலை	-	50 மில்லி
19. முசுமுசுக்கை இலை	-	50 மில்லி
20. சங்கங்குப்பி இலை	-	50 மில்லி
21. குப்பைமேனி இலை	-	50 மில்லி
22. சிறுகீரை	-	50 மில்லி
23. வேளைக் கீரை	-	50 மில்லி

நல்லெண்ணையை ஒரு மண் பானையில் ஊற்றி விறகடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரித்துச் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் ஊற்றி ஒரு நிமிடம் எரித்து பசும் நெய்யை ஊற்றி ஒரு நிமிடம் எரித்து பசும்பால் செவ்விளநீர் இரண்டையும்

68.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கைவைத்தியம், ப.86, 98

ஊற்றி 5 நிமிடங்கள் எரித்து கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு, பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, வல்லாரைச் சாறு இவைகளை ஊற்றி 30 நிமிடங்கள் சிறு தீயாக எரித்துக் கொள்ளவும்.

அவுரி வேரைத் தட்டி ஒரு மண் பானையில் போட்டு 1 லிட்டர் தூய நீர் விட்டு மூடி நன்றாக எரித்து கஷாயம் 200 மில்லி அளவுக்கு சுண்டியதும் தைலப் பானையில் ஊற்றவும்.

தழுதாழை முதல் வேளைக்கீரை வரையுள்ள இவைகளை ஒன்றாக கல் உரலில் இடித்து, இடித்ததை அப்படியே தைலப் பானையில் போட்டு விறகடுப்பில் வைத்து தைலப் பதம் வரும் வரை சிறு தீயாக எரித்து இறக்கி கொள்ளவும்.

பயன்படுத்தும் முறை:

பக்கவாதம் மற்றும் வாத நோயால் அவஸ்தைப் படுவோர்க்கு நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் தடவி நன்றாக உருவி விட்டு வெந்நீரில் குளிப்பாட்டவும். 20 நாட்கள் வரை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளும், 20 நாட்களுக்கு மேல் 2 நாளைக்கு ஒரு நாள் வீதம் 10 முறையும், பின் 3 நாட்களுக்கு ஒரு முறை வீதம் 10 முறையும் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு முறை:

எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், கிழங்கு வகைகள், தயிர், பழ வகைகள், பழைய சோறு, வாழைத் தண்டு, பூசணி, பரங்கி, இளநீர், குளிர்ந்த பானங்கள், மாமிசம் அனைத்தையும் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

புழுங்கல் அரிசி, மிளகுப் பொங்கல், பால் சோறு, இடியாப்பம், இட்லி, கோதுமை உணவுகள், தேன், பசுமோர், பசுபால் மட்டும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லதாகும்."[69]

- "விஷ்ணுக்காந்தி, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி சம அளவு எடுத்து அரைத்து 3 வேளை 1 டீஸ்பூன் அளவு உணவுக்கு முன் சாப்பிட்டு பால் அருந்த நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
- வசம்பு, பெருங்காயம், திரிகடுகு, கடுக்காய்த் தோல், அதிவிடயம், கருப்பு சம அளவு பொடி செய்து 1 டீஸ்பூன் காலை,மாலை சாப்பிட காக்கை வலிப்பு குணமாகும்.
- ஆடாதொடை வேர், கண்டங்கத்திரி வேர் சம அளவு எடுத்து இடித்து தூள் செய்து 1 கிராம் தேனில் சாப்பிட நரம்பு இழுப்பு குணமாகும்."[70]

69.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.51,52
70.மூலிகை மருத்துவம், ப.266

21. சர்க்கரை நோய்:

சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்:

01. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
02. அதிகமான தண்ணீர் தாகம்
03. களைப்புத் தன்மை
04. எடைக் குறைவு
05. அதிகமாகப் பசி எடுத்தல்
06. நாவறட்சி, தோல் வறட்சி
07. சிறுநீரில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருத்தல், காயம் ஏற்பட்டால் விரைவில் ஆறாமை
08. கை, கால் உளைச்சல்
09. உறுப்புகள் மரத்துப் போதல்
10. உடல் எரிதல்
11. உடல் அடிக்கடி வியர்த்தல்
12. நகம் பிளவுபடுதல்
13. கண் மங்குதல்
14. இதயம் வேகமாக துடித்தல்
15. சிறுநீரில் ஈக்களும், எறும்புகளும் மொய்த்தல்

சர்க்கரை நோயாளிகளின் உணவு முறைகள்:

- ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரம்தான் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகள், தானியங்கள், காய்கள், கீரைகள், பழங்கள் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.
- சர்க்கரை நோயாளிகள் தினம் ஒரு வேளை இயற்கை உணவுகள் எடுக்க வேண்டும்.
- காய்கள், புரூட் ஜீஸ், புரூட் சாலட், வெஜிடபிள் சாலட், பப்பாளி, தக்காளி, மாதுளை, நாவல், கொய்யா, நுங்கு, ஆரஞ்சு, அன்னாசி, அத்திப்பழம் இவற்றை பழச்சாற்றை சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிடலாம்.
- வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், முட்டைக்கோஸ், புடலங்காய், சுரைக்காய், கேரட், கொத்தமல்லி, வெங்காயம், நெல்லி, நூக்கல், முள்ளங்கி, வாழைத் தண்டு, வெண்பூசணி, பேரிக்காய், பதநீர், இளநீர், தேங்காய் போன்றவைகளில் இருந்து சாலட்டாகவோ அல்லது தனியாகவோ மென்று சாப்பிட்டு வரலாம். இதில் உடலில் நன்மைகள் ஏற்படும். மற்ற இரண்டு நேரம் வழக்கமான சமைத்த உணவுகள் உட்கொள்ளவும். சமைத்த உணவுகளிலும் ராகி, கோதுமை, மக்காச்சோளம், சோயபீன்ஸ் முதலியன

இடம் பெறல் வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இயற்கை உணவுகள் கடினமாக இருந்தாலும், பின்பு பழகிவிடும். இதனால் இன்சுலின் உடம்பில் இயற்கையாக அதிகம் உற்பத்தி ஆகும். மேலும் சர்க்கரை வியாதி குணமாவதுடன் பார்வைக் குறைவு, சிறுநிரகக் கோளாறு, இருதய பாதிப்பு, இரத்தக்குழாய் பாதிப்பு, நரம்புகள், எலும்புகள், பாதிப்படையாமல் நன்கு செயல்படுகிறது.

- வேப்பிலை - 100 கிராம்
  வில்வம் - 100 கிராம்
  அத்தியிலை - 100 கிராம்
  முருங்கையிலை - 100 கிராம்
  அருகம்புல் - 100 கிராம்
  நெல்லி - 100 கிராம்
  நாவல் - 100 கிராம்
  சிறுகுறிஞ்சாண் - 100 கிராம்
  கீழாநெல்லி - 100 கிராம்
  மாவிலை - 100 கிராம்
  வெற்றிலை - 100 கிராம்
  தும்பை - 100 கிராம்

இவற்றை உலர்த்தி வெயிலில் காய வைத்துப் பொடி செய்து பின் சம அளவாக்கி ஒரு பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். பின் 2 டீஸ்பூன் தண்ணீரில் உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக 3 வேளையும் சாப்பிடவும். 3 மாதம் ஒரு முறை புதியதாக தயாரித்துக் கொள்ளவும்.”[71]

“ஆவிரை கொன்றை நாவல்
        அலை கடல் முத்தம் கோஷ்டம்
மேவிய மருதம் தோறும்
        விரைந்திட னொன்றாய்க் கூட்டி
பூவிரி குழலினாளே
        பொருந்த வேஇதனை உண்ண
காவிரி நீரும் வற்றிக்
        கடல் நீரும் வற்றுந் தானே.

-தேரையர்

ஆவாரை, கொன்றை, நாவல், முத்து, கோஷ்டம், மருதமரப்பட்டை, ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்து சுத்தப்படுத்தி காய வைத்து மர உலக்கையால் இடித்து 48 நாட்கள் 1 டீஸ்பூன் 3 வேளை சுடுநீரில் சாப்பிட குணமாகும்.

71.தெய்வீக மூலிகைகள், ப.162, 163

- தும்பை, குப்பைமேனி, கீழாநெல்லி, அத்தி, துளசி, ஆவாரை, சிறுகுறிஞ்சான், கோவை இலை, நன்கு உலர்த்தி நிழலில் காய வைத்து பொடித்து காலை,மாலை உட்கொள்ளவும்.
- ஆரைக் கீரையை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். 48 நாட்கள்."[72]
- "சிறு குறிஞ்சான் - 100 கிராம்
  சிறிய நங்கை - 25 கிராம்
  நாவல் கொட்டை - 100 கிராம்
  வேப்பிலை - 100 கிராம்
  வெந்தயம் - 100 கிராம்
  பறங்கிப்பட்டை - 100 கிராம்
  சீந்தில் சர்க்கரை - 100 கிராம்
  கருந்துளசி - 100 கிராம்
  வில்வம் - 100 கிராம்
  ஆவாரம் பூ - 100 கிராம்
  அருகம்புல் - 100 கிராம்
  நெல்லிக்கனி - 100 கிராம்
  கடுக்காய் - 100 கிராம்
  தான்றிக்காய் - 100 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் பொடி செய்து 96 நாட்கள் மூன்று வேளையும் 3 கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை நோய், அதைச் சார்ந்த பிற நோய்களும் குணமாம்."[73]

- "ஆவாரம் பட்டை
  மாம்பட்டை
  வேலம்பட்டை
  அஞ்சு பாக்கு
  முசுட்டை இலை

இவற்றைச் சம அளவு எடுத்து சூரணம் செய்து 1 ஸ்பூன் எடுத்து 1 டம்ளர் பசு மோரில் சாப்பிட சர்க்கரை நோய் குணமாகும். உப்பு, புளி, புகை, நீக்க வேண்டும்."[74]

72.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.83,84
73.சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.207, 208
74.தேரையர் வைத்தியம் - 1000, ப.55

22. சிறுநீரகக் கோளாறுகள்:

சிறுநீருடன் இரத்தம் போதல்:

- அறுகுச்சமூலம் 30 கிராம், கீழாநெல்லிச்சமூலம் 15 கிராம் இவற்றை மையாய் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கிக் காலையில் குடிக்கத் தீரும்.
- நெருஞ்சில் சமூலச்சாறு 30 மில்லி மோருடன் சாப்பிட குணமாகும்.
- பொன்னாங்கண்ணி வேர் எலுமிச்சையளவு (25 கிராம்) அரைத்து 4 லிட்டர் எருமைப்பாலில் கலந்து காய்ச்சி தயிராக்கிக் கடைந்தெடுத்த வெண்ணெயை 3 நாள் காலையில் சாப்பிட்டு வரச் சிறுநீரில் இரத்தம் போகுதல் தீரும்.
- 200 கிராம் உலர்ந்த வெள்ளை அல்லி இதழ்களை 6 லிட்டர் நீரில் ஊறவைத்து வாலையில் வடித்த நீரை 30 மில்லியாகக் காலை,மாலை குடித்து வர சிறுநீரில் இரத்தம், சீழ்வருதல், சிறுநீர்ப்பாதைப்புண் ஆகியவற்றை குணமாகும்.

நீர்க்கடுப்பு, நீரெரிச்சல்:

- அருகம்புல் சமூலம் 30 கிராம், கீழாநெல்லிச் சமூலம் 15 கிராம் மையாய் அரைத்துத் தயிரில் காலையில் குடிக்கச் சிறுநீர்த் தாரையில் உள்ள புண்ணால் ஏற்பட்ட நீர்கடுப்பு தீரும்.
- ஓரிதழ் தாமரை இலையை தினந்தோறும் மென்று தின்று பால் அருந்தி வர 48 நாட்களில் நீர் எரிச்சல் தீரும்.
- அரசம் வேர்ப்பட்டை 30 கிராம் 300 மில்லி நீரில் போட்டு 100 மில்லியாக காய்ச்சி பால், சர்க்கரை சேர்த்துப் பருக நீர் எரிச்சல் தீரும்
- வில்வ இலைச்சூரணம் 1 டீஸ்பூன் நெய்யில் காலை, மாலை உட்கொள்ள நீர்த்தாரை எரிச்சல் தீரும்.
- வெங்காயத்தை பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர் எரிச்சல், நீர்கடுப்பு தீரும்.
- நாள்தோறும் 1 துண்டு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர்ப்பாதை அழற்சித் தீரும்.
- கீழாநெல்லி, வல்லாரை சம அளவு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு காலை மட்டும் தயிரில் உட்கொள்ள நீர்எரிச்சல் தீரும்
- பூசணிச்சாறு 15 மில்லி, 10 செம்பருத்திப் பூவுடன் சாட்பிபட்டு வர நீர்த்தாரை எரிச்சல், ரணம், அழற்சி, சொட்டு மூத்திரம் தீரும்.
- முள்ளங்கிச்சாறு 30 மில்லி காலை, மாலை கொடுக்கச் சிறுநீர்க் கோளாறு, நீர்த்தாரைக் குறைகள் தீரும்.

நீர்கட்டு :

முக்கிரட்டை வேர்	-	1 பிடி
அருகம்புல்	-	1 பிடி

கீழாநெல்லி - 1 பிடி

நெருஞ்சில் - 1 பிடி

மிளகு - 10

இவற்றைச் சிதைத்து அரைலிட்டர் நீரில் போட்டுக் கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி தினம் 2 வேளை சாப்பிடத் தீரும்.

➢ 20 கிராம் சிறுபீளை வேரைச் சிதைத்து 1 லிட்டர் நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி 125 மில்லியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டி 2 வேளை கொடுத்து வரத் தீரும்.

சிறுநீரகக்கல் :

➢ சிறுபீளை, சிறுநெருஞ்சில் ஆகியவற்றை சமஅளவு சமூலமாக எடுத்து மைபோல் அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு கால் லிட்டர் தயிரில் காலை, மாலை 60 நாட்கள் சாப்பிடச் சிறுநீரகக்கல் கரையும்.

➢ கொள்ளை 10 மடங்கு நீரில் வேகவைத்து சிறிது இந்துப்பு சேர்த்து இருவேளை பருகிவர சிறுநீரகக்கல் கரையும்.

➢ சிறுகீரை வேர் - 40 கிராம்
நெருஞ்சில் வேர் - 40 கிராம்
சிறுபீளை - 40 கிராம்
சீரகம் - 40 கிராம்

இவற்றை சிதைத்து 1 லிட்டர் நீரில் காய்ச்சி கால் லிட்டராகக் காய்ச்சி காலையில் பாதி மாலையில் பாதியாகக் குடித்து வர கல்லடைப்பு தீரும்

➢ 10 கிராம் தோல் நீக்கிய வெள்ளரி விதையை மென்மையாய் அரைத்து 100 மில்லி நீரில் கலக்கிக் காலையில் மட்டும் பருகி வரச் சிறுநீரகக்கல் கரையும்."[75]

நீரடைப்பு :

"காணேநீ நீரடைப்பு கண்டபேர்க்ககுத்
கனிவாக வாழையிடக் கிழங்கைத் தோண்டி
ஊனேநீ மற்றாநாட் பார்க்கும் போது
உத்தமனே வாழையுள்ளே தண்ணீர் நிற்கும்
வீணேநீ போகாமற் கிழங்குத் தண்ணீர்
விதமாக அறைப்படிதா னெடுத்து வந்து
பூணேநீ வெடியுப்பு விராகன் ரண்டு
போட்டதிலே கொடுக்க நீர்க்கட்டு போமே.

75.மூலிகை மருத்துவம், ப.233, 234

மரம் வெட்டி விட்டு அடியிருக்கிற வாழைக்கிழங்கைப் பள்ளமாகத் தோண்டி மறுநாள் பார்த்தால் சலமிருக்கும் அந்த நீர்படி ½ -யில் வெடியுப்பு 2 வராகன் எடை போட்டுக் கரைந்தவுடன் கொடுக்க நீர்க்கட்டு குணமாம்."[76]

- "அத்தி இலை, வேப்பிலை, ஆடாதொடை நிழலில் உலர்த்தி பொடியாகச் செய்து 3 வேளையும் ஒரு வேளைக்கு 2 கிராம் சுடுநீரில் உட்கொள்ள வேண்டும். 48 நாட்கள் சாப்பிடவும்.
- சிறு நெருஞ்சி இலையை சுத்தம் செய்து சுடுநீரில் போட்டு காலை, மாலை உணவுக்கு முன் குடித்து வர வேண்டும்.
- வெள்ளைப் பூண்டு 10 ஒரு குவளை (500 மில்லி) தண்ணீரில் 150 மில்லியாக்கி காய்ச்சி கஷாயம் செய்து குடித்து வர வேண்டும்."[77]

"வேப்பிலை	-	50 கிராம்
வில்வம்	-	50 கிராம்
அருகு	-	50 கிராம்
அத்தி	-	50 கிராம்
முருங்கை	-	50 கிராம்
ஆடாதொடை	-	50 கிராம்
கீழாநெல்லி	-	50 கிராம்
நெல்லி	-	50 கிராம்
நாவல்	-	50 கிராம்
அவாரம் பூ	-	50 கிராம்
துளசி	-	50 கிராம்
தும்பை	-	50 கிராம்

இவற்றை வெயிலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து உணவுக்கு முன் 2 டீஸ்பூன் தண்ணீரில் காலை, மாலை உட்கொள்ள வேண்டும். மேற்கூரிய மூலிகைகளின் கசப்பு, துவர்ப்புச் சுவைகளினால் சிறுநீரகமானது முதலில் எந்தவிதமான தொற்று நோய்களினாலும் பாதிக்கபடுவது தடுத்து நிறுத்தப்படுகின்றன. இதனால் சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட முடிகின்றது. மேலும் நுண்ணிய வடிகுழல்கள் என்று சொல்லக்கூடிய நெப்ரான்கள் வலுப்பெறுகின்றன. நுரையீரல், இதயம் போன்றவை பாதிப்பில் இருந்து காக்கப்படுகின்றன. உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகளைக் கரைத்து சிறுநீரகம் வழியாக வெளியேற்ற இம்மூலிகைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன."[78]

76.புலிப்பாணி வைத்தியம் 500, ப.6
77.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.35, 36
78.தெய்வீக மூலிகைகள், ப.169, 170

- “200 கிராம் வெங்காரத்தை வாங்கி வந்து, ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு நெருப்பின் மீது வைக்க, வெங்காரம் பொரித்து விடும். அதைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். 200 கிராம் வெங்காரத்தை முட்டை வெண் கரு விட்டு அரைத்து, வில்லை தட்டிக் காயவைத்து, ஒரு முழம்புடம் போட்டு எடுத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொள்வதும் ஒரு முறையாகும்.
- வெள்ளரி விதை 20 கிராம் அளவு அம்மியில் அரைத்து 100 மில்லி நீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அந்தச் சாற்றில் வெங்கார பற்பம் 2 கிராம் அளவு கலந்து காலை, மாலை சாப்பிடச் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் நீங்கும்.”[79]

சிறுநீரக நோயின் அறிகுறிகள்:

01. ”அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.
02. சிறுநீரில் இரத்தம் கலந்து வருதல்.
03. சிறுநீர்ப் பாதையில் உண்டாகும் வலி, வேதனை,
04. சிறுநீர் தேன் போல கொழ கொழப்பான தன்மையுடன் இருத்தல்.
05. சிறுநீரின் நிறம் கருப்பு, சிவப்பு அல்லது பால் போல் வெள்ளையாக இருத்தல்.
06. சிறுநீர் கடுமையான துர்நாற்றம்.

சிறுநீரக நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. கேழ்வரகு
02. பழச்சாறுகள்
03. அப்பளம்,ஊறுகாய்
04. வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி
05. முட்டை மஞ்சள் கரு
06. தேங்காய் பால், தேங்காய் சாதம்
07. பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்
08. சமையல் சோடா
09. ஹார்லிக்ஸ், காம்ப்ளான் போன்றவைகள்
10. வடை, போண்டா, பஜ்ஜி, பூரி
11. அசைவம் உணவுகள்
12. புளிப்பு. கார உணவுகள்
13. உருளை, சேப்பை, சுரைக்காய்
14. புளிச்ச கீரை, முளைகிரை, அரைக்கீரை

79.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.176, 177

சிறுநீரக நோயாளிகள் சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

01. அரிசி, கோதுமை. சேமியா, சோளம், மக்காச்சோளம்
02. கிரைகள்
03. ஆப்பிள், பப்பாளி, மாதுளம் பழம்
04. புளிப்பு இல்லாத தயிர்
05. சாம்பார் சாதம்
06. பச்சை பருப்பு
07. குட மிளகாய்
08. இட்லி, இடியாப்பம்
09. அரிசி கஞ்சி, சிறுபருப்பு, மிளகு, சீரகம் சேர்த்த கஞ்சி
10. சப்பாத்தி, அரிசியில் செய்யப்படும் அடை

“முட்டைகோஸ், அவரைக்காய், வெள்ளரிக்காய், பீர்க்கங்காய், கோவைக்காய், பீட்ரூட், சுண்டைக்காய், பீன்ஸ், நூல்கோல், முள்ளங்கி, வெண்டைக்காய், பச்சைப்பட்டாணி.

சிறுநீரகக் குழாய்களில் உண்டாகும் சதை வளர்ச்சி குணமாக:

ஆலம் விழுது	-	60 கிராம்
பருத்தி வேர்	-	60 கிராம்
அமுக்ரா கிழங்கு	-	60 கிராம்
ஆவாரம் வேர்ப்பட்டை	-	60 கிராம்
பருத்தி விதைப் பருப்பு	-	60 கிராம்
நெறுஞ்சி முள்	-	60 கிராம்
ஏலக்காய்	-	10 கிராம்
அதிமதுரம்	-	10 கிராம்
கோஷ்டம்	-	10 கிராம்
கிராம்பு	-	10 கிராம்
சாதிப்பத்திரி	-	10 கிராம்
சாதிக்காய்	-	10 கிராம்
திப்பிலி	-	10 கிராம்

ஆகியவற்றை பொடி செய்து ஆவின் பால் விட்டு நீர் பதம் அளவுக்குக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு

ஆவின் நெய்	-	2 கிலோ
நெல்லிக்காய் சாறு	-	1 லிட்டர்

இரண்டையும் சேர்த்துக் காய்ச்சும் போது, ஏற்கனவே தண்ணீர் போல் கரைத்து வைத்துள்ளதையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கிளறி, நெய் பதத்தில் இறக்கி விடவும். இதில் காலை மாலை இரு வேளையும் சுமார் 15 கிராம்

அளவுக்கு 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீரகக் குழாயில் ஏற்பட்ட சதை வளர்ச்சி குணமாவதுடன் அதனால் ஏற்பட்ட நீர்த் தேக்கமும் உடையும்.

சிறுநீரில் ரத்தம் வருவது நிற்க:

ஆவாரம் பூ - 20 கிராம்
சீரகம் - 5 கிராம்
சந்தனம் - 5 கிராம்
சர்க்கரை - 20 கிராம்

மேற்கண்ட பொருட்களை நன்றாக அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவுத் தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிடவும்.

- அத்திப்பட்டையை கஷாயம் செய்து சாப்பிடவும்
- துத்தி இலையை நெல்லிக்காய் அளவு அரைத்து தயிரில் குழப்பி 5 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.
- அழிஞ்சில் பட்டை 20 கிராம், அருகம்புல் 20 கிராம் இரண்டையும் அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்துச் சாப்பிடவும்.

சிறுநீரகக் கல் கரைய:

- நெருஞ்சில் விதை - 10 கிராம்
  சிறுபீளை வேர் - 10 கிராம்
  மாவிலங்கப்பட்டை - 10 கிராம்
  பேராமுட்டி - 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்தையும் ஒன்றிரண்டாகச் சிதைத்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து பாதியாகச் சுண்டச் செய்யவும். இதை காலை,மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் ஏழு நாட்களில் சிறுநீரகக் கற்கள் கரைந்து குணம் கிடைக்கும்.

- நாவல் பருப்பு - 10 கிராம்
  நன்னாரி வேர் - 10 கிராம்
  சீந்தில் இலை - 10 கிராம்
  தாமரைப் பூ - 10 கிராம்
  சிற்றாமுட்டி - 10 கிராம்
  சிறுகீரை வேர் - 10 கிராம்
  விராலி வேர் - 10 கிராம்
  வெட்டி வேர் - 10 கிராம்
  விலாமிச்சை வேர் - 10 கிராம்
  பொன்னாங்கண்ணி வேர் - 10 கிராம்

மேற்கண்ட அனைத்துப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து பொடி செய்து 2 ஸ்பூன் பொடி ஒரு லிட்டர் இளநீர் சேர்த்து அரை லிட்டர் அளவுக்கு

சுண்டக்காய்ச்சி தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால், ஏழு நாள்களில் சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

➢ வெங்காயம் - 130 கிராம்
 சங்கன் இலை - 130 கிராம்
 பச்சை நெல் உமி - 130 கிராம்

மேற்கண்ட பொருள்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து சாறு பிழிந்து தினமும் காலை, மாலை இரு வேளையும் 50 மில்லி அளவுக்குச் சாப்பிடவும்.

➢ காசினிக் கீரையைக் கடைந்து சாப்பிடவும்
➢ யானை நெருஞ்சில் விதையை 25 கிராம் நன்றாக அரைத்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கவும்.
➢ வாழைமரக் கிழங்கை வெட்டும்போது வடியும் சாறைக் குடித்தால் சிறுநீரகக்கல் கரையும்.
➢ சுரை இலைச்சாறு 60 மில்லியுடன் வெங்கார பற்பம் 500 மில்லி கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிட சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்”[80]

23. தோல் நோய்கள்:

தோலின் அமைப்பு→தோல் இரண்டு அடுக்குகளால் ஆனது.

01. எபிடெர்மிஸ் - வெளிப்புற அடுக்கு
02. டெர்மிஸ் - உட்புற அடுக்கு

எபிடெர்மிஸ் என்ற வெளிப்புற அடுக்கு நம் உடலை மூடியுள்ள நம் கண்களுக்குப் புலப்படம் பகுதியாகும்.இதன் மேற்புறத்தில் மயிரிழைகள் காணப்படுகின்றன. டெர்மிஸ் எனப்படும் உட்புற அடுக்கில்தான் இரத்தக் குழாய்கள் தொடு உணர்ச்சியை தருகின்ற நரம்புகளின் முடிவுப் பகுதி, மற்றும் வியர்வை சுரப்பிகள் உள்ளன. இவை பல முக்கியமான வேலைகளை செய்கின்றன.

எல்லாவிதமான தோல் நோய்களுக்கும் மூலிகை:

“வேப்பிலை - 100 கிராம்
வில்வம் - 100 கிராம்
துளசி - 100 கிராம்
அத்தி - 100 கிராம்
குப்பை மேனி - 100 கிராம்
தும்பை - 100 கிராம்
பூவரசன் - 100 கிராம்
கடுக்காய் - 100 கிராம்
நாவல் - 100 கிராம்

80. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், ப.186,188,189

பறங்கி பட்டை	-	100 கிராம்
நெல்லி	-	100 கிராம்
மாவிலை	-	100 கிராம்
அரசயிலை	-	100 கிராம்

போன்ற இலைகளை வெயிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சம அளவு எடுத்து 2 ஸ்பூன் தண்ணீரில் உட்கொள்ள வேண்டும். காலை, இரவு தொடர்ந்து மூன்று, நான்கு மாதங்கள் சாப்பிட எல்லாவிதமான தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

கலவை எண்ணெய்:

வேப்ப எண்ணெய் + தேங்காய் எண்ணெய் ஆகிய இரண்டையும் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிடவும். தினமும் உணவுக்கு முன் காலை ஒரு வேளை மட்டும் உட்கொண்டால் போதும். மேலும் தோல் வெடிப்பு, நீர் வடிதல், சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு, எக்ஸிமா, சொரியாஸிஸ் போன்ற எல்லாவற்றுக்கும் இந்த எண்ணெயை மேல் பூச்சாக காலை, இரவு இரண்டு வேளையும் துணியில் படாதவாறு பூசிக் கொண்டால் விரைவில் குணம் தெரியும்.

மூலிகை குளியல் பவுடர்:

இந்நோயாளிகள் மூலிகை குளியல் பவுடர் மட்டும் உபயோகிப்பது நல்லது. வேப்பிலை, துளசி, ஆவாரம் பூ, வெட்டிவேர், நெல்லி, பயத்தம் பருப்பு, பூவரசம் பூ, எலுமிச்சை பழத்தோல், மஞ்சள் தூள் சிறிது ஆகியவற்றை சம அளவு கலந்து அரைத்துக் கொண்டு இப்பொடியுடன் சம அளவு சீயக்காய் தூள் கலந்து குளியல் பவுடராக உபயோகிக்கலாம்.

உணவு முறைகள்:

எல்லா விதமான தோல் நோய்கள் விரைவில் குணம் பெற மருந்துகளோடு உணவு முறைகளைக் கடைபிடிப்பது நல்லது. இந்த நோயாளிகள் தினம் ஒரு வேளை இயற்கை உணவுகள் சாப்பிடுவது நல்லது. இரண்டு மணி நேரம் கழித்து சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது எல்லா தோல் நோய்களும் விரைவில் குணம் பெற உதவும். தினமும் குறைந்தது நான்கு லிட்டர் அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

எல்லாவிதமான மாமிச உணவுகள், பால், மற்றும் பால் கலந்த உணவுகள், டீ, காப்பி, சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், மசாலா பொருட்கள் நிறைந்த உணவுகள், வறுத்த பொரித்த உணவுகள், டின்களிலும், பாட்டில்களிலும் அடைத்த உணவுப்

பொருள்கள், பானங்கள் மற்றும் வேதிப் பொருள்கள் கலந்த உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது.

வாழ்க்கை முறை:

- இந்நோயாளிகள் தினம் காலை,மாலை அரை மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.
- புகை, மது, பான்பராக், பொடி போன்றவை பயன்படுத்தக் கூடாது. வாரம் ஒரு நாள் பகல் பொழுது உணவை முற்றிலும் தவிர்த்தல்
- காலை,மாலை அரை மணி நேரம் உடல் வெயிலில் படும்படி இருத்தல் வேண்டும்.
- சாதாரண நீரில் குளிக்க வேண்டும்.
- பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை வேப்ப எண்ணெய் + நல்லெண்ணெய் சம அளவு கலந்து கொண்டு உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.ளிமண் அல்லது புற்றுமண் பற்று போட்டுக் கொண்டு வாரம் ஒரு முறை குளிக்கலாம்.
- கேரட், தக்காளி சாறு எடுத்து உடலில் தேய்த்து வாரம் ஒரு முறை குளிக்கலாம்.
- அருவி, ஆறு கடலில் குளிக்கலாம். மழையில் நனையலாம். இவை எல்லாம் எல்லாவிதமான தோல் நோயாளிகளுக்கு நல்ல பலன் தரும். மற்றவர்களும் அவ்வப்போது பயன்படுத்தி தோல் நோய்கள் வராமலும் காத்துக் கொள்ளலாம்.”[81]

“அகத்திஇலை, குப்பைமேனி இலை, கோவைக் கொடி இலை, வேப்பிலை இந்த நான்கையும் சமமாக எடுத்து வந்து நீர்விடாமல் உரலில் போட்டு இடித்து அதில் கொஞ்சமாகப் பசு மூத்திரம் விட்டுக்கிளறி எடுத்து நன்கு பிழிந்து சாறு எடுக்கவும். சாறின் சம அளவு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் கூட்டிச் சாறு சுண்ட சிவந்த பதத்தில் நன்றாகக் காய்ச்சி வடித்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை உடலில் தினமம் 3 முறை தடவினால் தோல் வியாதிகள், புண் புரைகள், ரணங்கள், விஷக்கடி, வண்டுக்கடி ரணங்கள், ஊறல், படை, தழும்பு, சொறி, சிரங்குகள் விரைவில் குணமாகும். நாட்பட்ட தோல் நோய்களாக இருந்தால் 1 டீஸ்பூன் உள்ளுக்குள் குடித்து வர நல்ல குணம் தெரியும்.”[82]

- “ஒரு கையளவு மொச்சைக் கொட்டையை கருக்கிப் பொடித்து வேப்ப எண்ணெயில் போட்டு சூரிய புடம் வைத்து எடுக்கவும். இதை 7 நாள் தினம்

81.தெய்வீக மூலிகைகள், ப.213
82.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.135

காலையில் தலைக்கு தடவி வர கபால சூலை, புழுவெட்டு, சொட்டை முடி விழுதல் தீரும்.

- பூவரசம் பட்டை 35 கிராம் எடுத்து நீராகாரத்தில் அரைத்துப் பிழிந்து 3 நாட்கள் குடிக்க சொறி குணமாகும். சிறிது பேதியாகும்.
- இந்துப்பை பொடி செய்து நெய்யில் போட்டு கிண்டி வெயிலில் வைத்து தலை, உடம்பில் பூசி தேய்த்து 2 மணி நேரம் கழித்து குளித்து விட பேய் சொறி நீங்கும்."[83]
- "வேப்பிலை, தும்பை இலை, கீழா நெல்லி இலை மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை மாலை 1 ஸ்பூன் தேன், நெய், பாலில் சாப்பிட தோல் சம்பந்தமான பல பிணிகள் குணமாகும்.
- வேப்பிலை - 100 கிராம்

  தும்பை இலை - 100 கிராம்

  மஞ்சள் - 200 கிராம்

  தேங்காய் எண்ணெய் - 50

  0 மில்லி

இவற்றை கலந்து உடல் முழுவதும் பூசி வர தோல் நோய்கள் குணமாகும்."[84]

சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் மேக நோய்கள் 21 க்கும் மருந்து:

01. "நிலவாகை முழுச்செடி	-	400 கிராம்
02. தான்றிக்காய்	-	150 கிராம்
03. நெல்லிக்காய்	-	150 கிராம்
04. கடுக்காய்	-	150 கிராம்

மேற்சொன்னவற்றை சுத்தமாக்கி நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்து காலை,மாலை உணவுக்கு முன் 2 கிராம் வெந்நீரில் 40 நாட்கள் சாப்பிடவும். மருந்து உண்ணும் நாட்களில் பசிக்குறைவு ஏற்பட்டால் மருந்தின் அளவு 1 கிராம் கூட்டிக் கொள்ளலாம்.

சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்:

மிளகு பொங்கல், கோதுமை உப்புமா, பொங்கல், கஞ்சி, புழுங்கலரிசிச் சோறு, அவரைப் பிஞ்சு, புடலம் பிஞ்சு, துவரை, பாசிப் பருப்பு, அகத்திப் பிஞ்சு, பசுமோர், நெய், பால், மிளகு, சீரகம், பூண்டு, வெந்தயம், எலுமிச்சை பழம், ஏழு நாட்களுக்கு ஒரு முறை தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது பசுநெய் தேய்த்து தலை முழுகவும்.

83.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.153
84.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.140

சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள்:

உருளை, சேப்பை, முள்ளங்கி, வாழைக்காய், கத்திரிக்காய், பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய், வற்றல் வகைகள் கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், தயிர், பழஞ்சோறு, குளிர்ந்த பானங்கள், மாமிச வகைகள், இனிப்புப் பண்டங்கள், கண் விழிப்பு ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டும்.

தீரும் நோய்கள்:

மேகத் தொடர்பான 21, கரப்பான், அஸ்தி சுரம், அஸ்தி வெட்டை, கடும் பித்த வாய்வு, ஊரல் ரோகம், அன்ன தோஷம், மேக ஊரல், கிராணி மயக்கம், வாய் கசப்பு, வாயில் நீர் ஊரல், கண் எரிவு, மலக்கட்டு, உடல் எரிவு நீங்கும்."[85]

விஷக்கடிகள்:

"காணாக் கடி என்றால் கடித்ததின் பயனால், உடலில் நமைச்சல், வீக்கம், இலேசான சுரம், பசியின்மை போன்றவை இருக்குமானால் செய்ய வேண்டியவை.

வேப்பிலை	-	100 கிராம்
தும்பை இலை	-	100 கிராம்
கீழாநெல்லி இலை	-	100 கிராம்
துளசி இலை	-	100 கிராம்
சிறியா நங்கை இலை	-	100 கிராம்
குப்பை மேனி இலை	-	100 கிராம்

இவற்றை உலர்த்தி பொடி செய்து 3 வேளையும் 5 கிராம் வீதம் சுடுநீரில் சாப்பிடவும். உப்பைக் குறைக்கவும் பத்து நாட்கள் சாப்பிடவும்."[86]

- "நன்கு முற்றின வில்வவேரை தண்ணீரில் இழைத்து கடிவாயிலில் பூச தேள் கடி விஷம் குறையும்.
- அப்பக்கோவை (கருடன் கிழங்கு) இடித்து தூள் செய்து திரிகடி அளவு பாம்பு கடித்தவர்க்கு கொடுத்து தண்ணீர் குடிக்க பாம்பு விஷம் நீங்கும்.[87]
- "நல்லெண்ணெய் - 40 மில்லி
  தும்பை இலைச்சாறு - 20 மில்லி

நசியம் எனப்படும் மூக்குப்பொடி - 2டீஸ்பூன்

மூன்றையும் கலக்கி வாயில் ஊற்ற உடனே வாந்தியாகும். 3,4 மணி நேரம் கழித்து ரசம், புழுங்கல் அரிசி சாதம் கால் வயிறு சாப்பிடவும். இரவு நேரமாக இருந்தால் உணவு கொடுக்க வேண்டியதில்லை"[88]

85.சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.25, 26
86.நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம், ப.46
87.அனுபவ சித்த வைத்திய சிந்தாமணி, ப.156, 174
88.தெய்வீக மூலிகைகள், ப.253

- “மிளகு 10, குப்பை மேனி இலை கூட்டு அரைத்து காலை மாலை மூன்று நாள் சாப்பிட எலி விஷம் முறிந்து விடும்.
- தும்பை இலை அல்லது தும்பை வேர் அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்களவு வீதம் ஒரு வேளை மூன்று நாள் காலையில் சாப்பிடக் குணமாகும். எலி விஷம் முறியும்.
- அழிஞ்சில் எனும் சிறு மர மூலிகை மரப்பட்டையை அரைத்து மூன்று நாள் மூன்று வேளை சாப்பிட எலி விஷம் முறியம்.”[89]
- “கரும்பூனை மலத்தை ஒரு கழற்சிக் காயளவும், நல்ல வெல்லம் கண்டங்கத்திரி காயளவு வைத்து 3 நாட்கள் 6 வேளை கொடுக்கவும். 6 நாட்களும் உப்பில்லாத பத்தியம் 7வது நாள் ஓமம் தேய்த்து குளித்து உப்பிட்ட பருப்புஞ் சேர்க்கவும். 8 வது நாள் எல்லாவற்றையும் சேர்க்கலாம். 18 வகையான எலிக்கடிக்கும் மருந்து.
- குப்பைமேனி வேர்ப்பட்டையைப் பசுவின் பாலரைத்து 3 நாட்கள் 6 வேளை குடித்து 6 நாட்கள் வரைக்கும் உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டும். மேலும் அவுரி வேரை வெந்நீரில் அரைத்து 12 நாட்கள் பூசினால் பூனைக்கடி விஷம் தீரும்.
- வெள்ளாட்டுப் பால் 1 லிட்டர், ஆடுதின்னாப்பாலை சாறு ¼ லிட்டர், தினையரிசி படி ¼ போட்டு பொங்கி இரண்டு வேளையும் 3 நாள் தின்று 6 நாள் வரை உப்பில்லாதப் பத்தியம் இருந்து 7 வது நாள் ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டும். மேலும் வசம்பு, அவுரிவேர் சலத்தால் அரைத்துப் பூச வேண்டும். அனைத்து வகை வண்டுகடி விஷம் மேகங்கள், பார்வைக் குணங்கள் குணமாகும்.
- சிறுகுறிஞ்சான் வேரை வெந்நீரில் அரைத்து 3 நாள் 6 வேளை கொடுத்து 6 நாள் உப்பில்லாத பத்தியம் வைத்து 7ம் நாள் ஸ்நானம் செய்தால் சிறுபாம்பு விஷம் தீரும்.”[90]

“எட்டிப் பழச்சாறு, வேப்ப எண்ணெய் சம அளவு எடுத்து மெழுகு பதமாக காய்ச்சி தூதுளங்காய் அளவு ஐந்து நாட்கள் இரண்டு வேளை சாப்பிட சகல விஷம் தீரும்.”[91]

“தேள் நஞ்சு:

- தும்பைச்சாறு 1 மில்லி தேனில் கலந்து கொடுத்து இலையை அரைத்துக் கட்டினால் தேள் நஞ்சு இறங்கும். கடுப்பு நீங்கும்.
- கிரந்தி நாயகம் இலையை 6 மென்று தின்னத் தேள் விஷம் நீங்கும்.
- அவுரி வேர் - 20 கிராம்

89.பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம், ப.168
90 .புலிப்பாணி வைத்தியம் - 500, ப.30,31
91.தேரையர் வைத்தியம் - 1000, ப.139

அருகம் புல் - 30 கிராம்
மிளகு - 9

மையாக அரைத்து 15 கிராம் தினம் 3 வேளை சாப்பிட்டு உப்பு, புளி நீக்கி 6 நாட்கள் உணவு கொள்ளத் தேள், பூரான், செய்யான் நஞ்சு தீரும்.

நாய்க்கடி:

- அழிஞ்சில் வேர்ப்பட்டையை உலர்த்திப் பொடித்து 100 மில்லி கிராம் காலை,மாலை 7 நாள்கள் கொடுத்து வர நாய்க்கடி நஞ்சு தீரும்.
- ஊமத்தையிலைகளை நீர் விடாது அரைத்து நல்லெண்ணெயில் வதக்கி நாய்க்கடிப் புண்ணில் கட்ட ஆறும்.
- அரை கிராம் வறுத்தப் பெருங்காயப் பொடியைப் பனை வெல்லத்தில் வைத்து கொடுத்து வர வெறி நாய்க்கடி நஞ்சு தீரும்."[92]

25. உடல் வலுவிற்கும் வனப்பிற்கும் மருந்து:

01. "நெல்லிக்காய்ச் சாறு	-	500 கிராம்
02. சுக்கு	-	50 கிராம்
03. மிளகு	-	50 கிராம்
04. அரிசி திப்பிலி	-	50 கிராம்
05. சீரகம்	-	50 கிராம்
06. ஓமம்	-	50 கிராம்
07. கிராம்பு	-	50 கிராம்
08. ஏல அரிசி	-	50 கிராம்
09. கொத்த மல்லி	-	50 கிராம்
10. பெருஞ்சீரகம்	-	25 கிராம்
11. கருஞ்சீரகம்	-	25 கிராம்
12. அதிமதுரம்	-	25 கிராம்
13. நன்னாரி வேர்	-	25 கிராம்
14. அமுக்ரா கிழங்கு	-	25 கிராம்
15. கடுக்காய் தோல்	-	25 கிராம்
16. சர்க்கரை	-	1 கிலோ
17. தேன்	-	500 கிராம்
18. நெய்	-	500 கிராம்
19. குங்குமப் பூ	-	5 கிராம்

நெல்லிக்காயை விதையை நீக்கி கல் உரலில் இடித்து சாறு எடுத்து பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். சர்க்கரை தேன், நெய், குங்குமப் பூ நீங்கலாக

92.மூலிகை மருத்துவம், ப.259

மருந்துச் சரக்குகளை கல் உரலில் தட்டி இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்து வடிக்கடவும்.

நெல்லிக்காய் சாற்றை இரும்புக் கடாயில் ஊற்றி சர்க்கரையை இடித்துப் போட்டு கொதி வந்ததும் இடித்து மருந்துச் சரக்குகளைக் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி விட்டு இளகல் பதத்தில் இறக்கி குங்குமப் பூவைப் போட்டு கிண்டி வேறு பாத்திரத்தில் மாற்றி பாத்திரத்தின் வாயை துணியால் மூடி 6 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து பத்திரப்பத்தவும்.

மருந்துண்ணும் முறை:

காலை 10 கிராம் எடை

மாலை 10 கிராம் எடை

வெந்நீர் அல்லது பாலுடன் 40 நாட்கள் உண்ணவும்.

தீரும் நோய்கள்:

நா வறட்சி, இளைப்பு, களைப்பு, மூட்டு வலிகள், இடுப்பு பிடிப்பு, கபக்கட்டு, விந்து நஷ்டம், துரித ஸ்கலிதம், விந்து நீத்துப் போகுதல், தலைச் சுற்று, வயிற்றுக் கோளாறுகள், பசியின்மை, மூத்திர எரிவும் மலக்கட்டும், பேதியும் நீங்கும். பெண்களுக்கு மாத விடாய்க் கோளாறு, மாத விடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி, தூரக் குறைவு நீங்கும். உடல் வலிவும் வனப்பும் ஏற்படும். 1 வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் இளைப்பாக இருந்தால் 5 கிராம் எடை இளகலை இரண்டு பங்காக்கி இரண்டு வேளை 40 நாட்களுக்குக் கொடுக்கவும்.

குறிப்பு:

மருந்துண்ணும் நாட்களில் கடலைப் பருப்பு, பூசணி, பறங்கி, தயிர், பழச்சாறு, மது வகைகளையும் நீக்கவும். மாமிச உணவையும், முட்டையையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

- **உடல் வலுவிற்கு சூரணம்:**

01. தாளிசப்பத்திரி தூள்	-	100 கிராம்
02. மிளகு தூள்	-	100 கிராம்
03. வெள்ளை மிளகு	-	100 கிராம்
04. அமுக்ரா கிழங்கு	-	100 கிராம்
05. திப்பிலி	-	100 கிராம்
06. கோரைக் கிழங்கு	-	100 கிராம்
07. சுக்குத் தூள்	-	100 கிராம்
08. கோஷ்டம் தூள்	-	100 கிராம்

09. கருஞ்சீரகம் தூள்	-	100 கிராம்
10. ஏலம் தூள்	-	100 கிராம்
11. இலவங்கப்பட்டை தூள்	-	25 கிராம்
12. இலவங்கப் பத்திரி தூள்	-	25 கிராம்
13. சிவனார் வேம்பு தூள்	-	25 கிராம்
14. கடுக்காய் தூள்	-	25 கிராம்

ஒவ்வொரு மருந்தையும் ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுலாக வறுத்த இடித்து வடி கட்டவும். ஒவ்வொரு மருந்தையும் தனித்தனியாக வறுத்து இடித்து வடிகட்டி எடையளவு நிறுத்தி மண் பானையில் போடவும். எல்லா மருந்துச் சரக்குகளையும் நன்றாகக் கலந்து ஒரு மண் பானையில் போட்டு மண் தட்டால் மூடி காற்றுப் புகாமல் துணியால் கட்டி 3 நாட்கள் வைத்திருந்து மருந்தைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

மருந்துண்ணும் முறை:

காலை உணவுக்கு 1 மணி முன் 5 கிராம் எடையுள்ள தூளுடன் சிறிது பசும்பால் அல்லது வெந்நீர் அருந்தவும். மாலை 6 மணிக்கு ஒரு முறை வீதம் 40 நாட்கள் உண்ணவும்.

மருந்துண்ணும் நாட்களில் தள்ள வேண்டியவை:
மதுவகைகள், பழஞ்சோறு, குளிர்ந்த பானங்கள்.

குறிப்பு:

30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் 15 கிராம் தூளை இரண்டு பங்காக்கி உண்டு வரவும்."[93]

---

93. சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள், ப.68,69,70

இயல் – ஐந்து

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

இயல் - ஐந்து

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

மனிதன் பஞ்சபூதங்கள் எனப்படும் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவற்றின் தன்மையால் ஆனவன். மனிதன் குழந்தையாகப் பிறந்து நிலத்தில் உழல்கிறான். உணவுப் பொருட்களில் நீரைச் சேர்த்து, நெருப்பிலிட்டு சுவையாக அருந்தி, இதமாக வருடிச் செல்லும் காற்றை சுவாசிக்கிறான். மகிழ்ச்சியான வளமான வாழ்வில் தன்னை மறந்த நிலையில் அவன் ஆகாயத்தில் ஆனந்தமாகப் பறக்கிறான்.

ஒரு மனிதனுடைய உயிர் நீரோட்டம் போன்றது. உயிரற்ற உடலை மண்ணில் புதைப்பதும், நெருப்பில் எரிப்பதும் நிகழ்கின்றது. மண்ணில் புதைத்தாலும், எரித்தாலும், உயிரானது காற்றில் கலந்து ஆகாயத்திற்குச் சென்று விடுகிறது. உடலை வைத்துத்தான் இந்த உலகத்தில் நமக்கு இருப்பிடம். இதை எல்லோரும் உணர வேண்டும். ஒருவரின் இலட்சியங்கள் எவ்வளவு உயர்ந்ததாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால், உடல் நலம் ஒத்துழைக்கவில்லையென்றால் பாதிக்கிணறு தாண்டிய கதை தான். எனவே உடலைப் பாதுகாத்து, நோயில்லா நெறியை நமக்கு நாமே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த உண்மையை அறிந்த காரணத்தினால் தான் சித்தர்கள்,

“உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தேன்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே”[01]

என்று கூறியுள்ளனர். இறைவன் நமக்கு அளித்த அரிய வரம் இந்த உடல். இந்த உடலை இந்த உலகில் நல்ல பழக்கவழக்கங்களால் நிலை நிறுத்தி இலக்கை அடைய வேண்டும்.

பலகோடி ஆண்டுகளாக இந்த உலகமும், மனித வர்க்கமும் இருந்து வருகின்றன. மனிதன் இறப்பதற்காகப் பிறப்பவன், இடையில் அவன் வாழ்க்கை என்பது சமூகப் பரிணாம வளர்ச்சிக்காக இறைவன் தந்த படிப்பினை. எனவே பிறந்த மனிதன் வளர்ந்து, வாழ்ந்து, நோய்வாய்ப்பட்டு மடிந்தே ஆக வேண்டும். நோயால் இடையில் மடிவதை, அதாவது இலக்கு அடையும் முன் மடிவதை இறைவனும் விரும்ப மாட்டான். இந்த

---

01 சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், பக்-24.

உலகில் தோன்றியதன் நோக்கத்தை சாதிக்கும் பொருட்டு நம் உடலுக்கு சக்தி தேவை. அத்தகைய உயிர்ச்சக்தியை சித்தர்கள் கூறியுள்ள மூலிகைகள் நமக்கு அளிக்கின்றன.

"அண்டத்தில் உள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்தில் உள்ளதே அண்டம்"[02]

என்பது சித்தர் மொழி. இந்த உலகத்தில் உள்ளது தான் நம் உடலிலும் இருக்கிறது. நம்முடைய உடலில் உள்ளது தான் இந்த உலகிலும் இருக்கிறது. எனவே உடலுக்கு ஏதாவது கேடு ஏற்பட்டால், உலகில் காணும் தாவர வர்க்கங்களை, ஜீவ வர்க்கங்களை மருந்தாக்கி தேகம் நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பது சித்தர்களின் வாக்காகும்.

சித்தர்கள் நோய் வராமல் உடலைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், உடலுக்கு நோய் ஏற்பட்டுவிட்டால், எவ்வாறு அந்நோயை முழுமையாகக் குணமாக்கலாம் என்பதையும் பல்வேறு பாடல்களில் குறிப்புகளாகப் பதிவு செய்து வைத்துள்ளனர். இவை சித்த மருத்துவத்தின் தனிப்பெரும் சிறப்பாகும். அவை குறித்து, இவ்வியலில் விளக்கமாகக் காணலாம்.

நோய் வராமல் தடுக்க, நீண்ட ஆயுள் பெற சித்தர்கள் கூறும் வழிமுறைகள்:

சரீரத்தை மட்டும் வாட்டும் நோய்கள் சில. மனத்தை மட்டும் வாட்டும் நோய்கள் சில. இரண்டையும் வாட்டும் நோய்கள் பல. சரீரம், மனம் இரண்டிலுமே நோயின்றி இருக்கும் நிலைதான் பூரண ஆரோக்கியம்.

உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவதன் காரணமாக மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு பலியாகின்றான். நோய் தடுக்கமுடியாத விபத்தல்ல. சித்தர்கள் ஒவ்வொரு வியாதியும் எந்த காரணத்தினால் உருவாகின்றது என்பதை கண்டறிந்து உலகுக்கு உணர்த்தியுள்ளனர். உடம்புக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் கிடைக்காததால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன. விஷ பதார்த்தங்கள் உடம்பிற்குள் செல்வதால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றன. உணவை அவசர அவசரமாக உண்பதால் அஜூரணமும் குடற் கோளாறுகளும் உண்டாகின்றன. உலகத்திலேயே பத்தில் ஒரு பங்கு மேற்சொல்லியவைகள் காரணமாகும். மற்ற ஒன்பது பங்குகளுக்கும் நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளே காரணமாகின்றன.

---

02 சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், பக்-23

மனிதனுக்குப் பெரிய எதிரி நோய்கிருமி. நாள்தோறும் அவை மக்களை ஆயிரக்கணக்கில் கொல்கின்றன. ஜலதோஷம், காய்ச்சல், சீதபேதி, சீதக்கடுப்பு, டைபாய்டு, விஷ பேதி, விஷக்காய்ச்சல், இசிவு ஜன்னி, மலேரியா. குஷ்டம், கட்டி, பிளேக் முதலானவைகளும் இன்னும் கணக்கற்றப் பிற நோய்களும் நோய்க்கிருமிகளால்தான் உண்டாகின்றன.

நோய்க்கிருமிகள் இருவகைப்படும். அவற்றுள் ஒன்று தாவர இனத்தைச் சார்ந்தது. மற்றொன்று விலங்கு இனத்தைச் சோர்ந்தது. இந்த நோய்க்கிருமிகள் கண்ணால் பார்க்க முடியாதபடி அவ்வளவு நுட்பமாய் இருக்கின்றன. ஆயிரம் மடங்கு பெரிதாக்கிக் காட்டுகிற பூதக்கண்ணாடியைக் கொண்டு பார்த்தாலும் இவைகளில் பல ஒரு கடுகு அளவுதான் தோன்றுகின்றன. இந்த நோய்க்கிருமிகள் மிகவும் நுட்பமாய் இருக்கிறபடியாலும் விரைவாக விருத்தியடைகிற படியாலும் அவை எங்கும் காணப்படுகின்றன. ஆற்றிலும் குளத்திலும் கிணற்றிலுள்ள நீரிலும் தெருவிலுள்ள புலுதியிலும் அவை காணப்படுகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவிலும் பருகும் பானங்களிலும் கூட கிருமிகள் இருக்கின்றன. மக்கள் நெருக்கமுள்ள இடங்கள் எங்கும் நோய் கிருமிகள் உண்டு. இவைகளிடமிருந்து நாம் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் நம்மையும் நம்மை சார்ந்த இடங்களையும் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதே கிருமிகளிடமிருந்து நம்மைக் காத்துக்கொள்ள சிறந்த வழியாகும். நோய் வராமல் காத்துக்கொள்ள சில விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. அவை,

அதிகாலையில் எழுதல்:

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே எழுந்திருக்க வேண்டும். அதிகாலையில் எழுவதால் கண் ஒரே சீராக அதிகரிக்கும் ஒளியைப் பெறுகிறது. இதனால் கண் கெடுவதில்லை. நீண்ட நாள் நன்கு உழைக்கிறது. நேரம் கழித்து எழுவதால் கண்ணில் திடீரென்று பிரகாசமான ஒளி பாய்கிறது. அதனால் கண்ணின் நுண்ணிய உறுப்புகள் அதிர்ச்சியடைகின்றன. கண் சீக்கிரம் கெட்டு விடுகிறது. இதனாலேயே முன்னோர் அதிகாலையில் எழுவதை வற்புறுத்திக் கூறி வந்திருக்கின்றனர்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையிலேயே மலஜலம் கழித்து விடல் வேண்டும். காலை, மாலை ஆகிய இரு வேளைகளிலும் கழித்தலும் மிகவும் சிறந்ததே. இன்றேல், **“மலம் குடலில் தங்குவதால், ஒருவித விஷ வாயு உற்பத்தியாகி நரம்புகளை மந்தப்படுத்தும். அதனால் புத்திக் குறைவும், ஆரோக்கியக் குறைவும்”**[03] உண்டாகும்.

03 ஆரோக்கிய வாழ்க்கை, பக்-04

காலையில் தூங்கி எழுந்த பிறகும், இரவில் படுக்கப்போகும் முன்பும் பல் துலக்குதல் வேண்டும். மிக மென்மையான புருசு, ஆலம் விழுது, கருவேலம் குச்சி போன்றவைகளாலேயே துலக்க வேண்டும். செங்கல் பொடி போன்ற பொருட்களால் தேய்த்தால், பல்லின் மேலுள்ள 'எனாமல்' தேய்ந்து அழிந்து இறுதியில் பல் கருமையாக மாறி அருவறுப்பான தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

காலநிலை, தேகநிலைக்கேற்ப வெந்நீரிலோ, குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இதிலும் ஒரு விஷயம் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

வெந்நீரில்:

வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதாய் இருந்தால், காலிலிருந்து ஆரம்பித்து உடல் முழுவதும் வெந்நீரை ஊற்றிக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு தான் தலைக்கு வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இதனால், உடலிலுள்ள சூடு தலைக்கேறி வெந்நீரின் சூட்டை ஏற்கத் தலைக்குத் தகுதி ஏற்படும். திடீரென்று வெந்நீரைத் தலையில் விட்டுக் கொண்டால், தலையில் கொதிப்பு சரீரத்திற்கு அசதி, கண் இருட்டல் முதலியவைகள் ஏற்படும். தலைக்கு ஊற்றிக் கொள்வதற்காக தனியே வெந்நீரை ஆற்றி வைத்துக் கொள்ளுதல் மிகவும் நல்லது.

குளிர்ந்த நீரில்:

குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதாக இருந்தால், முதலில் தலையிலிருந்து ஜலத்தை விட்டுக் கொள்ளுதல் நலம். நீர்த்தேக்கங்களிலோ, நதிகளிலோ அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்வதாய் இருந்தால், ஜலத்தில் இறங்கிய உடனேயே அதிக நேரம் தாமதியாமல் ஒரு முழுக்குப் போட வேண்டும். பிறகு ஜலத்தில் எவ்வளவு நேரம் தாமதித்தாலும் பாதகம் இல்லை.

இந்த இரு முறைகளும் மூளைக்குக் களைப்பு, பலவீனம் உண்டாக்காமல் உடலுக்கு ஸ்நானத்தினால் ஏற்படும் பூரண சுகத்தையும் தரும். வெறும் வயிற்றில் தாமரைப்பூ கஷாயம், சிறிது சர்க்கரை, பால் சேர்த்துப் பருகலாம். இயலாதவர்கள் காய்ச்சி ஆறின சுத்த ஜலம் பருகலாம். இது காயகல்பமாகும். இதனால் இரத்தம் சுத்தமாகும். மூளை, இருதயம் பலப்படும். வேலையையும், பொழுதுபோக்கையும் கூடுமான அளவில் திறந்தவெளிகளில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தூய காற்று:

மூச்சு விடக் காற்று இல்லாவிட்டால், ஒருவன் சில நிமிடங்களில் இறக்க நேரிடும். காற்று இல்லாத இடத்தில் நெருப்பு நன்றாக எரிய முடியாது. இதுபோலவே உட்கொள்வதற்கு நமக்குச் சுத்தமான காற்று இல்லாமல் போனால் நமது உடலும் ஆரோக்கியமாவதற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும், சக்தியையும் பெற முடியாது. நாம் சுவாசிப்பதற்குச் சுத்தமான காற்று இடைவிடாமல் வந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இத்தகைய காற்றை உட்கொள்ளத் தனியே ஓர் உறுப்பு இருக்கிறது. அவ்வுறுப்பாகிய மூக்கினாலேயே காற்றைச் சுவாசிக்க வேண்டும். வாயால் சுவாசிப்பதால் பலவித நோய்கள் உண்டாகும். முதலில் மூக்கில் சதை வளரும். முகம் விகாரமாகும். புத்தி மந்தம் ஏற்படும். வாசனை உணரும் நரம்புகள் செயல் இழக்கும். நெஞ்சில் கபம் ஏற்படும். மூக்கினாலேயே சுவாசிப்பவர்களைப் பனி, வெயில், மந்தமான உஷ்ண நிலை ஆகியவை பெரும்பாலும் தாக்காது.

தண்ணீர் பருகுதல்:

வயது வந்தவர்கள் நாள்தோறும் ஒன்று அல்லது ஒன்றரைப்படி சுத்தத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். குடிக்கிற தண்ணீரை நன்றாக முதலிலேயே கொதிக்க வைக்க வேண்டும். ஒருவன் தாராளமாகத் தனக்கு வேண்டிய அளவு நீரைப் பருகாமல் போனால், அவன் சீக்கிரத்தில் பலமற்றுப் போவான். உடலில் பல பாகங்களிலிருந்தும் சதா ஒதுக்கப்படுகிற விஷப் பதார்த்தங்களைத் தோலும், மூத்திரக்காய்களும் அவ்வப்போது வெளிப்படுத்துவதற்கு உதவியாக ஏராளமாக நீரைக் குடிக்க வேண்டும். குளிக்கும்போது உடலின் மேற்புறத்து அழுக்கெல்லாம் போய்விடுவது போலவே, ஜலத்தைக் குடிப்பதால் சரீரத்தின் உட்புறத்து அழுக்கெல்லாம் போய்விடுகின்றது.

நீரின் மூலமே ‘காலரா’ போன்ற கொடிய நோய்கள் பரவுகின்றன. ஆகவே, நீரை நன்கு காய்ச்சிக் குளிர வைத்துப் பருகுதல் வேண்டும். காய்ச்சும்போது நீரில் உள்ள கிருமிகள் இறந்து விடுவதால், அந்நீரால் பருகுவோர்க்குத் துன்பம் இல்லை. வெந்நீர் அதிக சூடாக இருப்பின், சிலர் அதில் தண்ணீர் ஊற்றி, வெதுவெதுப்பாக்கிக் குடிக்கின்றனர். இவ்வாறு செய்து குடிப்பதை விடக் குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிப்பதே சிறந்ததாகும். ஏனெனில், வெதுவெதுப்பான உஷ்ண நிலையில் நோய்க்கிருமிகள் பலமடையும். வெந்நீரில் தண்ணீரை ஊற்றும்போது, தண்ணீரில் உள்ள கிருமிகள் வெதுவெதுப்பான, தங்கள் விருத்திக்குச் சாதகமான சூழ்நிலையை அடைகின்றன. அதனால், அதிக துன்பம் உண்டாகும்.

எண்ணெய் ஸ்நானம்:

மக்களுக்கு ஞாபக சக்தி வளர உடற்பலம், மனோபலம், மூளையின் பலம் நன்றாக இருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதற்கு தைல ஸ்நானம் மிகவும் அவசியம் தேவையாகும்.

இரண்டு நாட்கள்:

கல்வியும், ஞாபக சக்தியும், மூளை பலமும் பெற விரும்புவோர் சனிக்கிழமைகளிலும், புதன் கிழமைகளிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சனியும், புதனும் புத்திக்குத் தொடர்புடைய கிரகங்களாகையால், அந்த இரண்டு நாட்களும் ஸ்நானத்திற்குச் சிறந்ததாகக் கொள்ளப்பட்டது.

புதனும், சனியும்:

“கிழமை என்றால், உரிமை என்று பொருள். புதன் கிழமை என்றால், புதனுக்கு உரிமையுடைய நாள் என்று பொருள்படும். விஞ்ஞான முறைப்படி ஆராயும்போது, பூமிக்கு புதன் கிரகம் தொடர்புடைய நாள் புதன் கிழமை. அந்த புதனிடமிருந்து வரும் கிரணங்கள் பூமியில் தாக்குவது போல நம் உடம்பிலும் பாய்கிறது. பாயும் சக்தி உரோமத் துவாரத்தின் வழியாகத்தான் உடலில் பாய வேண்டும். சரீரம், தோல் சம்பந்தமுடையது. ஆகையால், எண்ணெய் தடவிப் பதப்படுத்திச் சீயக்காய் தேய்த்துக் குளித்து உரோமத்துவாரத்தைச் சுத்தம் செய்து வைத்திருந்தால், புதனுடைய கிரணம் பாயும்போது, சரீரத்திலும், அதிக உரோமமுள்ள சிரசின் வழி மூளையிலும் பாய்ந்து பதிவடைந்து, ஞாபக சக்தியை வளரச் செய்யும். அவ்வாறே சனிக்கிழமையுமாகும். பெண்களுக்குச் செவ்வாயும், வெள்ளியும் தைல ஸ்நானத்திற்குரிய நாட்களாகும்”[04].

இந்த விஞ்ஞானத்தைப் பண்டைய முனிவர்கள் ஆதிகாலத்திலேயே கண்டுபிடித்து, எந்நாட்டினருக்கும் இல்லாத எண்ணெய் முழுக்கு வழக்கத்தை இந்தத் தமிழ்நாட்டிற்கு வைத்தார்கள். உடலில் தேய்த்துக் கொள்ளச் சீயக்காய், தனிப்பாசிப்பயிறு அல்லது வாசனை திரவியங் கலந்த பாசிப்பயற்றுப் பொடிகள் சிறந்தவையாகும். சூரியன் உதயமான பிறகு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். வெந்நீரில் குளிப்பது மிகவும் நல்லதாகும்.

---

04. ஆரோக்கிய வாழ்க்கை, பக்-11

பிரதி வாரமும், புதன், சனிக்கிழமைகளில் ஆண்களும், செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் பெண்களும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது அவசியம். சுத்தமான நல்லெண்ணெயைத் தலையிலும், உடம்பிலும் நன்றாகத் தேய்த்துச் சுமார் பத்து நிமிடங்களாவது இளம் வெயிலிலோ அல்லது வெயில் அடிக்கும் இடங்களில் ஒதுக்குப் புறமாகவோ நிற்க வேண்டும். பிறகு சீயக்காய் பொடியையோ, பயத்தம் பருப்பு மாவையோ தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது சாலச்சிறந்தது. எண்ணெய் தடவிய தோலின் மேல் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால், வைட்டமின் ‘D’ சத்து நம் உடலில் புகுகின்றது. இவ்வாறு செய்வதால் மேல் தோல் மினுமினுப்பாக இருக்கும், உஷ்ணம் நீங்கிக் கண் குளிர்ச்சி பெறும். தோல் சம்பந்தமான வியாதிகள் வராது, வாரம் இருமுறை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய முடியாவிட்டால், வாரம் ஒருமுறையாவது அவசியம் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். மூன்று மாதங்களுக்கொரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது. கடுக்காய் கஷாயமும் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது.

உடலில்நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பெருக, நோய் வராமல் தடுக்க தினமும் உணவில் அறுசுவையும் கலந்திருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு சுவைக்கும் ஒரு குணம் உண்டு. அவை,

“காரம் : **உடலுக்கு உஷ்ணத்தை அளிக்கிறது.உணர்ச்சிகளைக் குறைக்கவும், கூடுதலாக்கவும் பயன்படுகிறது. உதாரணமாக கோபம், பயம், ஆசை போன்றவை.**

கசப்பு : **உடலில் உள்ள கிருமிகளை அழிக்கவும், சக்தியை மிகுதியாக்கவும் செய்கிறது.**

இனிப்பு : **உடலில் தசையை அதிகமாக வளர்க்க உதவுகிறது.**

புளிப்பு : **இரத்தக்குழாயிலுள்ள அழுக்கை நீக்க உதவுகிறது. உதாரணமாக பழைய செம்பு நாணயத்திலுள்ள களிம்பைப் புளி போட்டு சுத்தப்படுத்துகின்றோம்.**

துவர்ப்பு : **உடலில் அடிபடும்போது இரத்தம் வெளியேறும் நேரத்தில் உறையச் செய்து, இரத்தம் வீணாகாமல் பாதுகாக்கின்றது.**

உப்பு : ஞாபக சக்தியை அளிக்கிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு உப்பை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியம். எனவே 25 வயது வரை உப்பை உணவில் அளவுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். அதன் பிறகு உணவில் உப்பைப் பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்வது உடல்நலத்திற்கு உகந்தது."[05]

நமது உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்பட நமது உணவில் அறுசுவையும் கலந்திருக்கும்படிப் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். முக்கியமாக உணவில் கசப்புச் சுவை கலந்திருப்பது அவசியம். கசப்புச் சுவையை சேர்க்காமல் உணவு உண்பதால் உடல் தேய்மானங்களைப் புதுப்பிக்க உற்பத்தியாகும் திரவம் தரமற்றதாக உற்பத்தியாகின்றது. இதனால் உடல் தேய்மானங்கள் சரி செய்யப்படாமல், தேய்மானங்கள் அதிகமாகின்றன. இதனால் விரைவில் முதுமைத் தோன்றுகிறது. இன்று பலர் தங்களது இளமைக்காலத்திலேயே முதுமைத் தோற்றத்துடன் காட்சியளிப்பதற்குக் கசப்புச் சுவையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாததே மிக முக்கியக் காரணமாகும்.

மனிதர்கள் முறைப்படி உட்கொள்ள வேண்டிய அறுசுவை உணவில் கசப்புச் சுவைக்குரிய காய்கறி வகைகளை உண்ணாமல் விட்டால், உடல் வலிமையும், மன வலிமையும் குன்றிவிடும். எண்ணற்ற நோய்களுக்கு உப்பே முதல் காரணமாகும். உப்பு எதையும் அரித்து, சிதைத்து விடும். உடலின் உள்ளுறுப்புகள் யாவும் உப்பினால் அரிக்கப்பட்டு, விரைவில் அவை நோய்க்கு ஆளாகின்றன. சோடியம், குளோரின் ஆகிய இரண்டும் நச்சுப் பொருட்கள். சுக வாழ்வை விரும்புபவர் உப்பைத் தவிர்த்தோ, குறைத்தோ உண்ணப்பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

அறுசுவையும் சரிவர கலந்துண்ணாமல், ஒரு சில சுவைகளை விடுத்து, குறை சுவை உணவை சிலர் தொடர்ந்து உட்கொள்வர். அவ்வாறு உட்கொள்ளும்பொழுது உடலில் உற்பத்தியாகின்ற விந்துவில் ஜீவ உயிரணுக்கள் முழு உருவத்தைப் பெறும் வாய்ப்பினை இழந்து விடும். ஆகவே உடல் நலமுடன் விளங்கும்பொழுது, அறுசுவையும் முறையாகக் கலந்து உண்ணும் காலகட்டங்களில் கருத்தரிக்கும். கரு குறையின்றி நலமான குழந்தையாகப் பிறக்கும்.

---

05. தெய்வீக மூலிகைகள், பக்-79

சாதாரணமாக எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அசைவ உணவுகளைத் தவிர்த்துத் தாவர உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உடலில் போதுமான சக்தி எப்போதும் நிறைந்திருக்க வேண்டும். அப்படி சக்தி நிறைந்திருக்க உடல் நோயில்லாமலிருக்க வேண்டும். உடல் நோயற்றிருக்க இயற்கையாகக் கிடைக்கும் காய்கறி உணவு மூலம் உடல் நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். மனிதன் தன் சக்தியைக் காத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால், உடலில் நோய் வராமல் முன்னதாகவே எச்சரிக்கையாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமே உண்ண வேண்டும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடிக்க வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவில் கொழுப்பு மற்றும் மாவுச் சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், உணவில் உள்ள கொழுப்பு மற்றும் மாவுச்சத்துக்கள் புற்று நோயை வரவழைக்கின்றன. இவை இரண்டும் அளவுக்கு மீறும்போது உடலில் வெகு காலம் நீடித்து நிலைத்து வினைபுரியும்போது புற்று நோய் ஊக்குவிப்பான்களாக செயல்படுகின்றன.

இதனால் நெய், வெண்ணெய், முட்டை, பாலாடை ஆகியவற்றில் உள்ள கொழுப்பால் மார்பகப் புற்று நோயும், இறைச்சியில் உள்ள கொழுப்பால் பெருங்குடல் புற்று நோயும் வரலாம். உருளைக்கிழங்கு அதிகமாக உண்பவர்களுக்கு கல்லீரல் புற்றுநோய் தோன்றலாம். பல நாட்களுக்கு பத்திரப்படுத்திச் சாப்பிடும் உணவுகளான ரொட்டி, வடுமாங்காய், ஊறுகாய், வற்றல், கருவாடு, மோர் மிளகாய் போன்றவற்றில் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத பூஞ்சைகள் படர்ந்திருக்கும். இவைகளில் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கும் நச்சுப் பொருட்கள் வெளியானகின்றன. புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவுவது பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்களும், காய்களும் தான். மஞ்சள் நிறத்திலும், பச்சை நிறத்திலும் உள்ள காய்கறிகள், பழங்கள் புற்றுநோயைத் தடுக்கக் கூடியவை. கேரட், தக்காளி, மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், திராட்சை, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், முட்டைக்கோஸ், பீட்ரூட் போன்றவற்றை உண்பவர்களுக்ககு புற்றுநோய் வர வாய்ப்பில்லை. இதே போல் நார்ச்சத்து நிறைந்த கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தேங்காய், நிலக்கடலை, அவரை, கத்தரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், வெண்டைக்காய், பட்டாணி, வெங்காயம், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், கீரைகள் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால், பெருங்குடல் தொடர்பான புற்றுநோய் வருவது குறைகிறது.

உணவை மனிதன் அளவோடு உண்ண வேண்டும். தேவைக்குக் குறைந்த உணவு உடம்பை உருக்கி, உள்ளத்தைக் கெடுத்து, சோர்வை ஊட்டி, ஏக்கத்தை எப்போதும்

கொடுத்துவிடும். தேவைக்கு மீறிய உணவு உற்சாகத்தை மிகுதிப்படுத்தி, உடம்பைக் கெடுத்து, ஊக்கமின்மை ஆகியவற்றைத் தோற்றுவிக்கின்றது. இதைத்தான் சித்தர்கள்,

"உணவு உண்டால் தூக்கம்
உண்டாவது ஆசை, விளைவு போகம்
பின்விளைவுகள் பயமும், சோம்பலும்"[06]

என்று கூறுகின்றனர்.

அளவுக்கு மீறிய உணவினை அடிக்கடி உண்பதால், உணவு நன்றாக செரிக்கப்படாமல், அரைகுறையாக ஜீரணமடைந்த சக்கை, மலக்குடலில் அழுத்தமான முறையில் படிகின்றது. இம்மாதிரியாகச் சேரும் அழுத்தமான மலம் வெளியே வர எளிதாக முடிவதில்லை. இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகின்றது. அளவான உணவு உடலைப் பாதுகாத்து, உள்ளத்தில் உவகையை நிலைநிறுத்தும். மேலும், மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் எப்போதும் ஏற்படும். விருப்பமானதை உரிய அளவில் அடைகின்றபோதே அம்மகிழ்ச்சி நிலைபெறும்.

உணவு உட்கொள்வதிலும் சில விதிகள் உண்டு. வேலைக்கும் தொழிலுக்கும் உணவுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. உழைப்பாளிகள் அதிகமாக உண்ண வேண்டும். ஏனெனில், அவர்களுக்கு எரிசக்தி(கலோரி) அதிகம் செலவாகிற படியால் அதைச்சரிக்கட்ட அதிக கலோரி அதாவது அதிக உணவு வேண்டும். சரீர வேலையற்று இருப்பவர்கள் குறைவாக உண்ண வேண்டும். சரீரம் சலனமற்று எரிசக்தித் தேவை குறைந்து போவதால் துறவிகளும் சாதுக்களும் அடிக்கடி உண்ணாவிரதம் இருக்கிறார்கள்.

உணவு உட்கொள்ளும்போது அதிவிரைவாகவும் உண்ணக்கூடாது. மிக மந்தமாகவும் உண்ணக்கூடாது. மன அமைதியுடன் உணவை விரும்பிப் புசிக்க வேண்டும். 'உணவே எனக்குச் சிறந்த ஆரோக்கியத்தையும் அறிவையும் அளி உன்னாலேயே உலகம் இயங்குகிறது' என்ற பிரார்த்தனையுடன் உணவை உண்ணத்தொடங்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதானால் உடலுரமும் மன உரமும் உண்டாகி பரந்த நோக்கமும் சிறந்த அறிவும் பெருகும்.

---

06. சித்தர் உடல் தத்துவம், பக்-62.

உணவை உமிழ்நீர் நன்றாகக் கலக்கும்படி நொறுங்கத்தின்று விழுங்க செல்லும்பொழுது செரிமான மண்டலத்தின் வேலை சுலபமாகி விடுகிறது. இதனால் செரிமான மண்டலம் நீண்ட காலம் நன்றாக வேலை செய்யும் வாய்ப்பைப் பெறுகின்றது. இதனால் தான் நம் முன்னோர்கள் “நொறுங்கத் தின்றால் நூறு வயது” என்ற பழமொழியைக் கூறிச்சென்றுள்ளனர். உணவை உட்கொண்ட பிறகு வாயைப் பலமுறை கொப்பளித்துப் பல் இடுக்குகளில் தங்காதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நார் போன்றவை பற்களின் இடுக்குகளில் தங்கினாலும் பலமுறை கொப்பளித்தால் அவை அகலும். இதனால் பற்கள் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உணவை எவ்வாறு வாயில் நன்றாக மென்று உமிழ்நீர் கலக்கும்படித் தின்று விழுங்க வேண்டுமோ, அதுபோல உடல் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் வேளையில் மாத்திரைகளையும், நொறுங்கத் தின்று உமிழ்நீர் நன்றாகக் கலக்கும்படி செய்து வயிற்றுக்குள் அனுப்ப வேண்டும். இதனால் நோய் விரைவாக அகன்று அதிக நாள் மருந்து உட்கொள்ளாமல் குறைந்த நாட்களில் உடல் குணமாகின்றது.உணவு நன்றாக செரிக்க, உணவுடன் போதிய அளவு தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி உண்டாகும்பொழுது, உடனடியாக மலம் கழிக்கச் செல்லாமல் இருக்கக்கூடாது. இவற்றை முறையாகக் கடைபிடிக்காவிட்டால், மலச்சிக்கல் ஏற்படும். சூடான பானங்களை குடிக்கின்றபொழுது, நாவினால் சிறிது நேரம் சுவைத்து விட்டு உடனே அருந்தி விடவேண்டும். ஏனெனில் சூடான திரவம் உள்ளே சென்று கணையம், பித்தப்பை, இன்சுலின் சுரப்பிகளை நன்றாக விரிவடைந்து செயல்பட உதவுகின்றன. உஷ்ணத்தினால் பொருட்கள் விரிவடைகின்றன என்பது அறிவியல் விதி.

வாரத்தில் ஒரு நாள் காலை 6 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை சாப்பிடாமல் உண்ணா நோன்பு மேற்கொள்வது உடலுக்கு நல்லது. இதனால் உடலிலுள்ள கழிவுப் பொருட்கள் கரைந்து வெளியேறும். இந்த உண்ணா நோன்பு நேரத்தில் தாகத்திற்கு தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறுகள் அருந்தலாம். இதனால் உடலில் சிதைந்த பாகங்கள் புதுப்பிக்கப்பட்டு சீரான முறையில் இயங்க உண்ணா நோன்பு உதவும். இறுக்கமான உடைகளை அணிவதால், நமது தோலும், அதைச் சார்ந்த இரத்தக் குழாய்களும் கண்டிப்பாகப் பாதிக்கப்படும். உடல் அழகை மேம்படுத்த செயற்கையான இரசாயணப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து, இயற்கையான மூலிகைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தினால், தோல் விரைவில் சுருங்காமல் உடல் பொலிவுடன் நீண்ட நாட்கள் இருக்கும். முதுமையைத் தள்ளிப் போடலாம்.

புகைத்தல், மதுவகைகள், புகையிலை, பான்பராக், அதிகமாக மாமிச உணவு சாப்பிடுதல் போன்றவற்றை முற்றிலும் தவிர்த்தால் புற்று நோயிலிருந்து உடலைக் காக்கும். மேலும், புகைப்பிடித்தல், மது வகைகள், பொடி போடுதல் முதலிய தீய பழக்கங்களை மேற்கொண்டால் இருதயம், நுரையீரல், வயிறு, இரைப்பை, கல்லீரல் முதலிய முக்கிய உறுப்புகளைப் படிப்படியாக நஞ்சினால் தன்னைத்தானே எரித்துக் கொள்ளும் நிலைக்கு ஆளாகிவிடும்.

மனத்தால் உடலுக்கு விளையும் நோய்களிலிருந்து உடலைக் காக்கும் வழிமுறைகள்:

மருத்துவ உலகம் இன்று உடலில் தோன்றும் பல்வேறு நோய்களுக்கு மன உணர்வுகள் பாதிக்கப்படுவதே காரணம் என்று கூறுகின்றது. ஆனால், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே இதை அறிந்து, உணர்ந்து மருத்துவம் கண்டவர்கள் சித்தர்கள். மனம் தொடர்பான உணர்வுகளும் அடித்தளமாக இருப்பது நமது உடலின் நரம்பு மண்டலம். நரம்பு மண்டலம் குறைபாடு அடையக் காரணம் நம்மிடையே எழுகின்ற உணர்வுகள். மனத்தின் உள்ளே காணப்படுகின்ற நிலையும், வெளிச்சூழலும் ஒன்றையொன்று முட்டி மோதிக் கொள்ளும்போது காரணமற்ற ஆவேச நிலைக்கு மனம் ஆளாகிறது. இதன் காரணமாக உடலில் பல்வேறு நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியற்ற நிலை:

அளவுக்கு மீறி உணர்ச்சி வசப்படும் நிலை தொடர்ந்து நீடித்தால், உடலானது நோய்க்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு இயற்கையாகவே பெற்றுள்ள ஆற்றலை இழக்க நேரிடும்.

உடல் பருமன்:

கவலை மிகுந்தவர்களுக்குப் போலியான பசி உணர்ச்சி எப்போதுமே இருக்கும். இதன் காரணமாக அவர்கள் தீனிப்பிரியர்களாக இருப்பார்கள். வயிறு புடைக்க உண்ணும்போது மூளையின் செயல்பாடு ஒருவித மந்தநிலையை அடையும். கவலையை மறக்கப் பலர் மதுவிற்கு அடிமையாவது போல், சிலர் அதிகமாக உணவு உண்டு, அந்த போதை மயக்கத்தில் கவலையை மறக்க எண்ணுகின்றனர். இதனால், அதிகக் கொழுப்புச் சத்து உடலில் சேர்ந்து உடல் பருமனாகி விடுகின்றது.

நீரிழிவு நோய்:

குடும்ப வாழ்வில் ஏற்படும் சீர்குலைவு, மனவிருப்பமில்லாத நாட்பட்டக் கடுமையான உழைப்பு, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் தோல்விகள், அடிக்கடி ஏமாற்ற உணர்வுக்கு இலக்காதல் போன்றவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் உணர்ச்சி, அழற்சிக்கு ஒருவர் இலக்கானால் நாளமில்லா சுரப்பிகளின் இயக்கத்தில் தடுமாற்றமும், குழப்பமும் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற நாளமில்லா சுரப்பிகள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய பாதிப்புகளே நீரிழிவு நோய் தோன்றுவதற்கான அடிப்படையாக அமைகின்றன. அதாவது, மனப்பளு தானியங்கு மண்டலத்தைத் தாக்குகிறது. அப்போது புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, தண்ணீர் தாதுப்பொருட்கள் ஆகியவற்றின் வளர்சிதை மாற்றம் பாதிக்கப்படுகிறது. **“வேக்ஸ் நரம்பு கணையத்தை மூளையோடு இணைப்பதால் மத்திய உணவு மண்டலம் உணர்ச்சியால் தூண்டப்படும்போது இன்சுலின் உற்பத்தி குறைகிறது.”**[07] இதனால், நீரிழிவு நோய் தோன்றுகிறது.

இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோய்:

ஆத்திரம், கோபம், பயம், கவலை முதலியன மன எழுச்சிகள் அதிக இரத்த அழுத்தத்தை வளர்க்கும். இவை சிறிது நேரத்தில் மாறிவிடும். மாறாவிடில், இரத்த அழுத்த நோய்க்குக் காரணமாகிவிடுகின்றன. இரத்த அழுத்த நோய்க்கும், இருதய நோய்க்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இவை ஒன்றுக்கொன்று காரணமாக அமைகின்றன.

அஜீரணம்:

தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள இயலாத மனிதன் உள்ளுக்குள் குமுறும்போது, உள்ளுறுப்புகளில் அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதனால் அஜீரணம் போன்ற குறைபாடுகளுக்கு ஆளாகிறான்.

மலச்சிக்கல் மற்றும் முகப்பரு:

கவலையின் காரணமாக மலச்சிக்கல் தோன்றுகிறது. மலச்சிக்கல் முகப்பரு தோன்றுவதற்கு முக்கியக் காரணமாகும். மன உணர்வுகள் பாதிக்கப்படுவதால், பல்வேறு தோல் நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

---

07. உளவியல் ரீதியாக உருவாகும் உடல் நோய்கள், பக்-09.

தூக்கமின்மையும், மனக்குழப்பமும்:

கோபம், பொறாமை, வஞ்சம் தீர்க்கும் மனப்பான்மை, அடுத்தவர்களைக் கெடுத்தல் போன்ற பலவீனமான உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டவர்களால் இரவில் நிம்மதியாக உறங்க முடியாது. உறக்கம் கெடும். இதனால் மனநிலை குழப்பமாக இருக்கும். எந்த வேலையிலும் மனதை முழு ஈடுபாட்டுடன் நிலை நிறுத்த முடியாது. உடலில் சோர்வு அதிகமாக இருக்கும். தொடர்ந்து உறக்கம் கெடுமானால், மூளையின் இயக்கம் வெகுவாகக் குறைந்து விடும். நாளடைவில் மூளை இயக்கத்தில் குழப்பம் ஏற்பட்டுப் பைத்தியம் பிடித்த நிலையை அடைவது தவிர்க்க முடியாததாக ஆகிவிடும்.

உளவியல் காரணங்களால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள்:

முதுகு வலி:

தாங்க இயலாத குடும்பச் சுமையை தாங்க வேண்டியுள்ளதே என மனக் குமுறலுக்கு ஆளாகும் பெண் மன அதிர்ச்சிக்குள்ளாகிறாள். மன அதிர்ச்சி, உடல் அதிர்ச்சியைத் தோற்றுவித்து, நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து முதுகு வலி ஏற்படுகிறது.

தலைவலி:

குடும்பத் தொல்லைகளாலும், வெளியே பணிபுரியும் இடத்தில் அமைந்துள்ள விரும்பத்தகாத சூழ்நிலையாலும், கணவனுடன் அடிக்கடி ஏற்படும் பிணக்குகளினாலும் மனச்சோர்வடையும் பெண் அடிக்கடி கடுமையான தலைவலிக்கு இலக்காவது இயற்கையாகும். சாதாரணமாக நாற்பது வயதைக் கடந்த பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிரந்தரமாக நின்று விடும் காரணத்தால் மனக் கொந்தளிப்புக்கு இலக்காவது உண்டு. இத்தகையவர்களுக்கு முதலில் தோன்றுவது தலைவலியாகத்தான் இருக்கும். உண்மையில் இது உடலியல் ரீதியான தலைவலியாக இருக்காது. மன அதிர்ச்சியின் விளைவாகவே அந்தத் தலைவலி தோன்றும்.

மனத்தால் விளையும் உடல் நோய்களைத் தீர்க்க யோகா தரும் தீர்வுகள்:

இயல்பு நிலையில் உள்ள மனம் பாதிப்படைய காமம், கர்வம், பிடிவாதம், கோபம், வெறுப்பு, பேராசை ஆகிய இந்த ஆறு குணங்களே அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன. இந்த ஆறு குணங்களையும் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து, மனதை அமைதிப்படுத்தி மீண்டும் இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர யோகாவின் பல்வேறு ஆசனங்களும், தியானமும் துணை புரிகின்றன.

தியானம்:

தியானத்திலிருப்பது என்பது வெறுமனே கண்ணை மூடிக்கொண்டு உட்கார்ந்து இருப்பதல்ல. மனமும் அதில் ஈடுபட வேண்டும். மனத்தைப் புருவ மத்தியில் வைத்து, அங்கே 'ஓம்' என்னும் பிரணவம் பிரகாசத்துடன் இருப்பதாகப் பாவனை செய்து கொண்டு, அதையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் அல்லது புருவ நடுவில் தாமரை மலர் மலர்ந்திருப்பது போலவும், தீப ஜோதி இருப்பது போலவும் நினைக்கலாம். இதனால் மனம் ஒடுங்கும், மனோபலம் வளரும், உடல் மெலிந்து உறுதியாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் விளங்கும். அதிகப்படியான கொழுப்பு கரையும். முகத்தில் ஒளி ஏற்படும். கண்கள் வைரம் போல் பிரகாசிக்கும். குரல் இனிமையும், ஓசையும் பெறும். வியாதிகள் விலகும், பசி அதிகரிக்கும்.

மனநலம் தரும் ஆசன வகைகள்:

சாந்தி ஆசனம்:

சாந்தி ஆசனம் செய்த பின் உடலில் புத்துணர்ச்சியும், மனத்தில் சாந்தியும், விவரிக்க முடியாத நிம்மதியும் கிட்டும். இருதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் அகன்று சுறுசுறுப்பு ஏற்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம், குறைந்த இரத்த அழுத்த நோய் எல்லாம் அகலும். நரம்புகளின் அழற்சியானது நீங்கி, தசைகளில் ஒருவித இன்பமான உணர்வு உண்டாகும்.

சூரிய நமஸ்காரம்:

வேறு எந்த ஆசனங்களையும் செய்ய வசதிப்படாதவர்கள் சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சியைச் செய்வதன் மூலம் பல்வேறு ஆசனங்களைச் செய்தவராவர். இந்த சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்களுக்கு மனம் தெளிவடைந்து, உடல் உறுதி பெறுகிறது. ஆத்ம சக்தி அதிகரிக்கிறது.

பிராணாயாமம்:

காற்றை உள்ளே இழுத்து, வெளியே விடுவதைச் சுவாசம் என்கிறோம். இந்த சுவாசம் ஒரு நாளைக்கு 21,600 முறை நடைபெறுகிறது. இதில் உடலில் சென்று தங்குவது 14,400 சுவாசமாகும். வீணாகச் செலவாகும் உயிர்ப்பு 7,200 ஆகும். இதனால் தான் வாழ்நாள் குறைந்து மரணம் ஏற்படுகிறது. எனவே, வீணாகும் பிராணனை உடம்பில் சேமிக்க ஒரே வழி பிராணாயாமம் என்னும் மூச்சுப் பயிற்சியே ஆகும். மேலும், பிராண வாயுவை உட்கொள்ளாமலும், கரியமில வாயுவை வெளியில் விடாமலும் இருந்தால், நம் இரத்தம் சரியாகச் சுத்தம் அடையாது. இரத்தம் சுத்தமடையாமல் மீண்டும் மீண்டும் இருதயத்திற்குச் சென்று, உடல் முழுவதும் சென்று கொண்டே இருக்கும். இதனால்

நாளடைவில் சோர்வு, நரம்பு பலவீனம், மயக்கம், தலைவலி எனப் பல சுவாசக் கோளாறு நோய்கள் உண்டாகின்றன. இதுவே நாளடைவில் பெரிய நோய்களுக்குக் காரணமாகி விடுகின்றன. நுரையீரல் நிறைய மூச்சை உள்வாங்கினால் தான், நம் உடலினுள்ளே இருக்கும் ஜீவ அக்னி நன்றாக எரியும். உடலுக்கு அனலும், சக்தியும் உடல் முழுவதும் உணவு அணுக்கள் பிராண வாயுவுடன் கலந்து எரிக்கப்படுவதாலேயே கிடைக்கின்றன. இதனையே **'உரோமரிஷி'** மூச்சுப் பயிற்சியினால் உடல் கற்பமாகும். மனம் கட்டுப்படும், சக்தியும், வளமும் உண்டாகும். எல்லா நோய்களும் தீரும். செரிமான சக்தி பெருகும், நரம்புகள் தூய்மையாகி நல்ல தூண்டுதல் சக்தி பெறும். திட சித்தம், மன ஒருமைப்பாடு, மன மகிழ்ச்சி, உடல் அழகு, இனிய குரல், ஊக்கம், சுறுசுறுப்பு, உடல் நறுமணம் உண்டாகும். நீண்ட ஆயுள் கிட்டும் என்கிறார். திருமூலரும் இதையே தம் பாடலில் கீழ்க்கண்டவாறு வலியுறுத்துகின்றார்.

"ஏற்றி இறக்கி இருகாலும் பூரித்து
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கை அறிவார்க்கு
கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே"[08].

சாத்வீக உணவுகள் அதாவது, இயற்கையான பழங்கள், காய்கள் ஆகியவற்றைப் பச்சையாக உண்ணுதல், பழச்சாறு அருந்துதல், உணவை மிதமான அளவு உட்கொள்ளுதல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், உணவிற்கும், மனதிற்கும் நிறைய தொடர்பு உண்டு. உடற்பயிற்சிகள், யோகாசனம், தியானம் போன்றன தினமும் காலை, மாலை சுமார் 20 நிமிடங்கள் செய்தால் போதும். இவைகளால் உடல் பலம் பெறும். மனதில் நல்ல எண்ணங்கள் தோன்றும். உடலுக்கும், மனதிற்கும் போதுமான ஓய்வு வாரம் ஒருநாள் உபவாசம், தேவையான உடல் உழைப்பு, தேவையான வருமானம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் போன்றவை மனத்தையும், உடலையும் ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.

உடற்பயிற்சியினால் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும். இதனால், உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் தேவையான சக்திகள் கிடைக்கின்றன. மேலும், தேவையற்ற கழிவுகள், கழிவு நீக்க உறுப்புகள் மூலம் உடனுக்குடன் வெளியேற்றப் படுகின்றன.

---

08. சித்தர் வழி காட்டும் வாசியோகம், பக்-121.

உடற்பயிற்சியினால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள் கூடி உடல் உறுதியடைகின்றன. உடலில் சோர்வு, அசதி நீங்கி, சுறுசுறுப்பு, ஆனந்தம், ஆரோக்கியம் தோன்றும். உடற்பயிற்சியின்போது இயற்கையாகவே நாம் அதிகமான காற்றை சுவாசிப்போம். அப்போது நம் உயிராற்றல் அதிகமாகும். ஒவ்வொருவரும் அவரவர் சக்திக்குத் தகுந்தவாறு வேகமாக நடத்தல், மெல்லோட்டம், சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீந்துதல், கயிறாட்டம், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், கை, கால் விரல்கள், மூட்டு கூடும் இடங்கள் போன்றவற்றை நீட்டி மடக்குதல், கண் பயிற்சிகள், கால் மூட்டுப் பகுதிகளை இடது-வலது புறமாகச் சுற்றுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கைகளை நீளவாட்டிலும், பக்கவாட்டிலும் சில நிமிடங்கள் நீட்டி இருத்தல் போன்ற உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். வயிறு காலியாக இருக்கும்போது உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தூய்மை குறைவான இடங்கள் மற்றும் வெப்பம் மிகுந்த இடங்கள் தவிர மற்ற இடங்களில் காலணியின்றி நடத்தல் நல்லது.

“கூறுவேன் தேகமது என்னவென்றால்
குருபரனே எலும்புதனைக் காலாய் நாட்டி
மாறுபடா எலும்புக்குத் துவாரமிட்டு
வன்மையுடனும் நரம்பினால் வலித்துக் கட்டி
தேறுதலாய் இரத்தமதை உள்ளே ஊற்றி
தேற்றமுடன் அதன் மேலே தோலை மூடி
ஆறுதலாய் வாய்வுதனை உள்ளடக்கி
அப்பனே தேகமமென்ற கூறுண்டாச்சே”[09]

மனித உடலின் இரகசியத்தைச் சொல்லும் இந்த எட்டு வரிப் பாடலில் மனிதனுடைய உடலைப் பற்றிய சித்தர்களின் நுண்ணறிவு துல்லியமாக மதிப்பீடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. உடல் என்பது எலும்புகளை கை, கால்களைப் போட்டு நீட்டி வைத்து, அவற்றின் ‘இருப்பிடம்’ மாறி விடாமலிருக்க நுண்ணிய துவாரங்கள் இணைத்து, நரம்புகளால் இழுத்துக் கட்டி, தோலை மூடி அவற்றிற்கிடையே தசைகளைச் சேர்த்து, இரத்தத்தை ஊற்றி, உள்ளே வாயு எனப்படும் பிராணனை உள்ளடக்கி உடல் என்ற ஓர் உருவம் உருவாக்கப்பட்டிருப்பதாக மேற்கண்ட சித்தர் பாடல் நமக்கு விவரிக்கிறது.

---

09. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கைவைத்தியம், பக்-12.

எலும்பு மண்டலம்.
நரம்பு மண்டலம்.
இரத்த ஓட்ட மண்டலம்.
தசை மண்டலம்.
சுவாச (மூச்சு) மண்டலம்.
இந்த ஐந்து மண்டலங்கள் தான் தேகம் என்ற உடல் கடமையின் பொருட்டு இந்த உலகில் நடமாடுவதாக சித்தர்கள் கூறுகின்றனர். இந்த மண்டலங்கள் ஒவ்வொன்றும் தமது பணியைச் சரிவர செய்து வந்தால் தான், நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பதை நாமே உணர முடியும்.

ஒவ்வொரு மண்டலத்திலும் உள்ள உறுப்புகள் அந்த மண்டலத்திலுள்ள மற்ற உறுப்புகளோடும், வேறு மண்டலத்திலுள்ள மற்ற உறுப்புகளோடும் ஏதாவது ஒரு வகையில் இணைந்திருக்கிறது. உதாரணத்திற்கு உடலில் எலும்புகள் உறுதியாகவும், வலுவாகவும் இருந்தால், நரம்புகளும் தன்னளவில் தளர்வில்லாமல் உறுதியாகவும், வலுவாகவும் இருக்கும். நரம்புகளும், எலும்புகளும் உறுதியாக, வலுவாக இருக்கும் பட்சத்தில் இரத்தக் குழாய்களில் இரத்தம் எந்தத் தடையும் இல்லாமல் சுற்றி வரும் முறையான இரத்தச் சுழற்சியினால் இதயம் என்றும் இளமையுடன் தனது சுத்திகரிப்புப் பணியைச் செய்யும். இரத்த சுழற்சியை முறையாக இயக்கும் பெரிய பொறுப்பு தசைகளைச் சார்ந்தது. அந்தத் தசை மண்டலத்திற்கு எலும்பு, நரம்பு, இரத்த ஓட்ட மண்டலங்கள் தான் ஆதாரம்.

எலும்பு, நரம்பு, இரத்தம், தசை இவற்றின் நிலைத்தத் தன்மை, உறுதி, செயல்படும் தன்மை ஆகியவற்றை வைத்தே வாயு எனப்படும் மூச்சு, உயிராக உடலில் நிலை கொள்ளும். இந்த ஐந்து மண்டலங்களின் அடிப்படையில் உருவான மனித உடலை உலகில் நிலை நிறுத்தும் உன்னதப் பணியை,
ஜீரண மண்டலம்.
சிறுநீரக மண்டலம்.
நாளமில்லா சுரப்பிகள் மண்டலம்.
இனப்பெருக்க மண்டலம்.
ஆகிய மண்டலங்கள் கவனிக்கின்றன.

மனித உடலில் ஏற்படும் நோய்களும், சித்தர்கள் கூறும் மருத்துவத் தீர்வுகளும்:

சித்தர்கள் மனித உடலிற்கு ஏற்படும் நோய்கள் மொத்தம் 4,448 என்று வரையறை செய்துள்ளனர். அவை:

4,448 வியாதிகளின் தொகுப்பு

“வாதம்	84	பித்தம்	48
சேத்துமம்	96	தனுர்வாயு	300
சஷயம்	7	பெருவயிறு	8
சூலை	200	பாண்டு	10
நேத்திரநோய்	96	பீலி	8
உருவசியம்	5	பேரறி கறப்பான்	90
கெண்டை	10	குஷ்டம்	20
கதிர்வீச்சு	3	மதிவட்டை	5
சோலிநோய்	16	இசிவு	6
மூர்ச்சை	7	பேலிநோய்	46
மூலம்	9	கழல்நோய்	10
விஷம்	76	கிராணி	25
பல்நோய்	76	மாலைக்கண்	20
அதிசாரம்	25	கட்டி	12
கிருமி	6	மூட்டுநோய்	30
முதிர்நோய்	20	சிலந்தி	68
சன்னி	76	வழலை	95
சுரம்	85	மகோதரம்	7
வீக்கம்	5	உதிரநோய்	16
பிளவை	10	படுவன்	11
சத்தி	5	கல்லடைப்பு	80
வாயு	90	திமிர்நோய்	10
மேகம்	21	நீராம்பல்	5
காதுநோய்	10	விக்கல்	10
அரோசிகம்	5	மூக்கறுப்பான்	10
கடிதோஷம்	500	குத்துவெட்டு	700
கிரந்தி	48	பொறிவிஷம்	800

துடிநோய்	**100**	**பிள்ளை நோய்**	**100**
குமிளி	**7**	**விப்புருதி**	**18**
விஷபாகம்	**16**	**நீர்க்கோர்வை**	**200"**[10]
			4448

ஒரு மனிதனுக்கு வியாதி என்று ஒன்று ஏற்பட்டால், அது கண்டிப்பாகச் சித்தர்கள் வரையறை செய்து வைத்துள்ள 4,448 வியாதிகளுள் ஒன்றாகத்தான் இருக்கும். மாறாக வேறொரு புதிய நோயாக இருக்க வாய்ப்பில்லை. காரணம், சித்தர்கள் நோய்களைக் குணப்படுத்துவது எவ்வாறு என்பதை மட்டும் ஆராயாமல் நோய்க்கான காரணத்தையும் எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்பது குறித்து ஆராய்ந்துள்ளனர். ஆகவே, உடலில் இன்ன மாற்றம் ஏற்பட்டால், இன்ன நோய் வரும் என்று சித்தர்கள் திட்டவட்டமாக ஆராய்ந்து, நோய்கள் மொத்தம் 4,448 என்று கூறியுள்ளனர். இன்று புதிது புதிதாகப் பல வியாதிகள் தோன்றுகின்றன என்று நாம் கருதுகிறோம். அவ்வாறு கருதுவது சரியன்று. நோய்களுடைய பெயர்கள் புதிதாக இருக்கலாம். ஆனால், இவை உடலில் உருவாக அடிப்படைக் காரணங்கள் என்னவென்று ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். அவை சித்தர்கள் கூறியுள்ள 4,448 வியாதிகள் தோன்றுவதற்கான அடிப்படைக் காரணங்களுள் ஏதோ ஒன்றாகத் தான் இருக்கும். ஆகவே, இந்த நோய்க்காரணங்களை சரி செய்ய சித்தர்கள் கூறிய மூலிகைகளையும், மருந்துகளையும் முறையாகப் பயன்படுத்தினால் போதும். உடல் நலம் பெற்றுவிடும். நம் உடல் பல்வேறு உறுப்பு மண்டலங்களால் இயக்கப்படுகிறது. அந்த மண்டலங்கள் செயலாற்றும் விதம், அவற்றின் செயல்பாட்டில் மாற்றம் ஏற்பட்டால், உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள், அவற்றை முறையாகச் செயல்படச் செய்ய சித்தர்கள் கூறியுள்ள மருத்துவத் தீர்வுகள் குறித்து இனி விளக்கமாகக் காணலாம்.

எலும்பு மண்டலம்:

நமது உடலை ஒரு கட்டடமாக உருவகப்படுத்திப் பாருங்கள். எலும்பின் முக்கியமான மூலப் பொருள் (சத்து) கால்சியம் எனப்படும் சுண்ணாம்பு பழங்கால வீடுகளுக்கு சுண்ணாம்பு எனப்படும் வெந்தக் கற்களை (இன்றைய சிமெண்ட்டுக்கு மாற்று) பாலில் நீர்த்து, அத்துடன் கடுக்காய், பனைவெல்லம் சேர்த்துக் குழைத்துக் கட்டடம் எழுப்புவர்.

10. சித்த மருத்துவக் குருகுலம், பக்-127.

வேகவைத்த சுண்ணாம்புக் கற்களை பால், இளநீர் சேர்த்துக் கரைப்பதால் பாலில் உள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தும் (கால்சியம்), இளநீரிலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்தும் சேர்த்து சுண்ணாம்புக் கற்களும் மேலும் வலுசேர்க்கின்றன. இத்துடன் நின்றுவிடவில்லை. கடுக்காயும் சேர்க்கப்படுகிறது. அந்தக்கடுக்காயில் சுண்ணாம்புச் சத்தை இரும்பைப் போல் இருக்கும் தன்மை கடுக்காய்க்கு உண்டு. கடுக்காயின் துவர்ப்புத்தன்மை சுண்ணாம்புச் சத்துடன் சேரும்போது, கட்டடத்தின் ஆயுள் நீட்டிக்கப்படுகிறது. பனை வெல்லம் சேர்ப்பதன் காரணம் பனை மரத்தின் சீவிய பாளையிலிருந்து கிடைக்கும் பதநீருடன் தக்க அளவில் சுண்ணாம்புச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கிடைப்பது தான் பனை வெல்லம். பனை வெல்லத்தில் உள்ள இனிப்புத் தன்மைக்குப் பதநீரும், சுண்ணாம்பும் தான் காரணம். பதநீரின் துவர்ப்பு, சுண்ணாம்பு இரண்டும் பனை வெல்லத்திலிருப்பதால், இதைக் கடுக்காயுடன் சேர்த்துத் தூளாக்கி, சுண்ணாம்புடன் கலந்து வீடு அல்லது கட்டடம் கட்டும்போது, அது உறுதியாக பலநூறு ஆண்டுகள் நிலைத்திருக்கும். சுண்ணாம்பு, பால், இளநீர், கடுக்காய், பனைவெல்லம் என இயற்கை மூலகங்களால் உண்டான கட்டடங்களே பல நூறு ஆண்டுகள் உறுதியுடன் இருக்கும்போது, இயற்கை மூலகங்களில் கிடைக்கும் சுண்ணாம்புச் சத்தை நாம் உணவாகவோ, மருந்தாகவோ சாப்பிடும்போது, நமது எலும்புகள் பலம் பெற்று, உறுதியாகி உடல் வலிமையோடு நூறு ஆண்டுகள் வாழ முடியும் என்பது சித்தர்களின் சூத்திரம். எலும்புகள் உறுதிபெற இயற்கை மூலகங்களில் சுண்ணாம்புச் சத்து நிறைந்துள்ள மூலிகைகள் மற்றும் உணவுகளைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், எலும்புகளில் உண்டாகும் கோளாறுகள் மற்றும் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

எலும்பு மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்:

அத்திப்பழம்	ஒதியமரம்
அமுக்கராகிழங்கு	அகத்தி
அபின்	கல்யாணப்பூசணி
அவரைப்பிஞ்சு	ஆகாசகருடன்
அடிவானம் வேர்ப்பட்டை	காட்டாமணக்கு
அரிவாள் மூக்குப்பச்சிலை	சேம்பு
ஆதண்டம்	கடம்பு
அருகம்புல்	கடற்கொழுஞ்சி
கடாநாரத்தை	மாசிக்காய்
அன்னாசிப்பழம்	கரிசலாங்கண்ணி
கண்டுபாரங்கி	மருள்

விராலி
கிரந்திதகரம்
இத்தி
குரோசாணியோமம்
இம்பூறல்
தாமரை
எலியாமணக்கு
துத்தி
அக்ரூட்டுப்பட்டை
கொட்டிக்கிழங்கு
கொன்றை
ஆளிவிதை
சாதிக்காய்
சாலாமிசிரி
கரியபோளம்
முள் இலவு
கழற்சிக்கொடி
வாழைநீர்
கற்றாழை
வேங்கைப்பிசின்
குன்றி
நெட்டிலிங்கம்
சீந்தில்
தேற்றான்
சிறுபுள்ளடி
சிற்றாமணக்கு
நிலப்பனை
நுணா

எலும்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கரா சூரணம்
அருகன்வேர் சூரணம்
அஷ்டவர்த்த சூரணம்
இம்பூரல் சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்
கிராம்புச் சூரணம்
குன்ம உப்புச் சூரணம்
சடாமாஞ்சில் சூரணம்
சிறுதேக்குச் சூரணம்
சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
திரிகடுகு சூரணம்
திரிபலா சூரணம்
நிலக்கடம்புச் சூரணம்
பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்
இஞ்சிச் சூரணம்
சிவதைச் சூரணம்
திரிதோஷ மாத்திரை
வாதராட்சச மாத்திரை
வெங்கார மாத்திரை
விஷ்ணுசக்கர மாத்திரை
சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
அயவீர செந்தூரம்
லிங்க செந்தூரம்
கௌரி சிந்தாமணி
தாளக செந்தூரம்
வெள்ளி செந்தூரம்
வெடியுப்புச் சுன்னம்
கஸ்தூரிக் கருப்பு
இம்பூறல் லேகியம்
இஞ்சி லேகியம்
இஞ்சி ரசாயணம்

நிலவேம்பு நீர்ச் சூரணம்
வாதசுரக் நீர்ச் சூரணம்
ஆனந்த பைரவ மாத்திரை
பிரமானந்த பைரவ மாத்திரை
அஷ்ட பைரவ மாத்திரை
கருப்பு விஷ்ணு சக்கர மாத்திரை
குங்குமப்பூ மாத்திரை
மஹா வசந்த குருமாகர மாத்திரை
ராஜராஜேஸ்வர மாத்திரை
சன்னிபாத பைரவ மாத்திரை
தாழம்பூ மாத்திரை
மகா வல்லாதி லேகியம்
நரசிங்க லேகியம்
நிலாவரை லேகியம்
திராட்சை ரசாயனம்
சிங்கிச் சுண்ணம்
தங்கப் பற்பம்
அஸ்வகந்தி லேகியம்
வெங்காரப் பற்பம்
சண்டமாருதச் செந்தூரம்
கரிசாலை லேகியம்
நாரத்தை லேகியம்
ரசகந்தி மெழுகு
இடி வல்லாதி மெழுகு
நந்தி மெழுகு
வான் மெழுகு
சேராங்கொட்டை நெய்
ஆமை ஓடு பற்பம்
குங்கிலிய பற்பம்
முத்துச்சிப்பி பற்பம்
முத்துப் பற்பம்
பவழப் பற்பம்
சங்கு பற்பம்
சிலாசத்துப் பற்பம்
சிருங்கி பற்பம்
தாளக பற்பம்
வங்கப் பற்பம்
வெள்ளி பற்பம்
காளமேக நாராயணச் செந்தூரம்
நவபாசான செந்தூரம்

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

உளுந்து தைலம்
கொடிவேலித் தைலம்
பிண்டத் தைலம்
மயனத் தைலம்
விடமுட்டித் தைலம்
கழற்சித் தைலம்
வாதத் தைலம்
அஸ்வகந்தி தைலம்
சிற்றாமுட்டித் தைலம்
சுக்குத் தைலம்
வாதகேசரித் தைலம்
அண்டத் தைலம்
நொச்சித் தைலம்

எலும்பு ஒடிந்த நோய்களுக்கு அகத்தியர் கூறும் மருந்து:

“வெளுத்தநற் கடுகும் ஆவதின் நெய்யும்
மெத்தெனப் பூசியே கட்டல்

மேவியகடுக்காயெண்ணெயில் வறுத்தே
விதமுடன் கட்டியசீலை
தளத்தில் மண்பூசிக் கட்டவும் வேளை
சார்புளி விரையத்தின் றோலுந்
தாவு மெள்ளெண்ணெய் மூங்கிலின் புறணி
தனித்தவால ரசதின்பட்டை
வளத்துடனண்டம் பாண்டப்புற்றோடு
மருதொடு நெல்லி குங்கிலியம்
வாழுமுந்திரிகை யத்தியின்நீரும்
வறுத்தநல் லுப்பொடு மிளகும்
பளித்திவை யல்லால் போளமுமாக்கும்
பாலுடன் குளித்திட மெய்யிற்
பருத்தகைகாலி லெலும்புகளொடிந்த
பங்கநோய் ஹரங்களென் றறியே”[11]

கடுகு பசுவின் நெய்
(கடுகை பசுவின் நெய்யில் அரைத்து பூசி கட்ட வேண்டும்)
கடுக்காயை எண்ணெயில் வறுத்துத் தடவிய சீலையில் சுற்றி, அதன் மேல் மண் பூசி கட்டலாம்.

தைவேளைச்சார்	நல்லெண்ணெய்
ஆலம்பட்டை	முட்டை ஓடு
மருது	குங்கிலியம்
அத்தியின் நீர்	மிளகு
புளியன்விதைத்தோல்	மூங்கிற்புரணி
அரசம்பட்டை	சமையல் செய்த பழைய பானையின் ஓடு
நெல்லி	முந்திரி
நல்ல உப்பு	போளம்
பால்	

போன்றவைகள் மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

11. அகத்தியர் வைத்தியச் சதகம், பக்-62.

நரம்பு மண்டலம்:

சுண்ணாம்பு சேர்த்து கட்டப்படும் கட்டடம் மேலும் உறுதியுடன் இருக்க வைரம் பாய்ந்த மரங்களைப் பயன்படுத்துவார்கள். இன்றைய காலக்கட்டத்தில் வீடுகள் கட்டுவதற்கும், செங்கல், சிமெண்ட், இரும்புக் கம்பிகள் பயன்படுத்துகின்றனர். அன்று வழக்கத்தில் இருந்த மரக்கட்டைகளையும், இன்று பயன்படுத்தப்படும் இரும்புக் கம்பிகளையும் நமது உடலிலுள்ள நரம்புகளுக்கு ஒப்பிடலாம். இன்றைய நவீன மருத்துவத்தில் கூட நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நரம்பு சார்ந்த வியாதிகளுக்கு, நரம்பைத் தூண்டிவிடும் மருந்துகளும், இரும்புச்சத்து உள்ள மருந்துகளும் வழங்கப்படுகின்றன. இதன் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னவென்றால், இரும்புச் சத்தின் மூலம் நமது உடல் நரம்புகளை முறுக்கேற்றலாம் என்பது தான். இதனால் தான் சித்த மருந்துகளில் நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கு இயற்கை மூலகங்களில் இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள மூலிகைகளை வகைப்படுத்தியும், இரும்பு போன்ற இயற்கை தாதுக்களை முறைப்படி பற்பமாகச் செய்தும் வழங்கி வருகிறார்கள்.

வைரம் பாய்ந்த மரக்கட்டைக்கும் இரும்புக்கும் என்ன தொடர்பு என்றால், நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நிலைத்து நிற்கும் மரங்கள் சில உண்டு. கருங்காலி, கருவேங்கை, தேக்கு போன்ற மரங்கள் இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை. இந்த மரங்களை அவ்வளவு எளிதாக சாதாரண மரங்களை வெட்டும் கோடாரியால் வெட்ட முடியாது. அந்த அளவிற்கு மரத்தின் அடிப்பாகம், கிளைகளெல்லாம் இரும்பைப் போன்று வலுவோடும், உறுதியோடும் இருக்கும். அத்தகைய மரக்கட்டைகளை உடைத்துத் துண்டுகளாக்கி கஷாயம் செய்து, அதைப் பல மடங்குகளாகச் சுண்டச் செய்து, அந்த மரத்தின் இரும்புத் தன்மையை மருந்தாக மாற்றுவது சித்தர்களின் மரபு இப்படி மருந்துகளைத் தயார் செய்து சாப்பிட்டால், நமது உடலில் நரம்புகள் இறுகி நன்கு முறுக்கேறும். எலும்பும், நரம்பும் இறுகிய உடலில் இரத்தக் குழாய்கள் தங்களுடைய பணியைச் செவ்வனே செய்யும்.

நரம்பு மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள்:

அகில்	உளுந்து
அக்கராகாரம்	வாலுளுவை
அக்காரப்பட்டை	கொட்டைக்கரந்தை
அகத்தி	அவுரி
அக்ரூட்	அறுகீரை
அசோகு	அன்னாசிப்பூ

அதிவிடயம்	ஆடுதீண்டாப்பாளை
அத்திப்பிஞ்சு	இஞ்சி
அம்மான்பச்சரிசி	ஆளிவிதை
ஆலம்பட்டை	இலவங்கப்பட்டை
இலந்தை	எலுமிச்சம் துளசி
உசிலமரம்	ஓமம்
ஒதிய மரம்	கஞ்சாங்கோரை
கடலழிஞ்சில்	கஸ்தூரி மஞ்சள்
கருங்காலி	கற்பூரவல்லி
கருவேல்	களிப்பாக்கு
கற்கடகசிங்கி	காட்டாத்தி
காட்டுச்சீரகம்	கானாம்பாளை
கோவை	கீழாநெல்லி
சங்கன்	சிறுநாகப்பூ
சண்பகம்	செம்பருத்தி
சீந்தில்	தாமரை
நாயுருவி	தான்றிக்காய்
மாசிக்காய்	நெட்டிலிங்கம்
நெருஞ்சில்	வெண்கொடிவேலி
வசம்பு	வேம்பு
நீரப்பிரமி	பூனைக்காலிவிதை

நரம்பு மண்டலம் சார்ந்த நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கரா சூரணம்	இஷ்டாதிச் சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்	ஓரிதழ் தாமரைச் சூரணம்
கரிசாலைக்கற்பச் சூரணம்	கிராம்புச் சூரணம்
குருந்தொட்டிவேர் சூரணம்	கோஷ்டச் சூரணம்
சடாமாஞ்சில் சூரணம்	சிறுதேக்குச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்	திரிபலாச் சூரணம்
நத்தைச்சூரிச் சூரணம்	துளசிச் சூரணம்
பரங்கிப்பட்டைச் சூரணம்	மண்டூராதிநீர்ச் சூரணம்
கஸ்தூரி மாத்திரை	குங்குமப்பூ மாத்திரை
வெங்காரப் பற்பம்	மகா ஏலாதி குளிகை

சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
திரிதோஷ மாத்திரை
வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
வெண்பூசணி நெய்
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
பூர்ண சந்திரோதயம்
உலோக மண்டூரம்
பிரமிநெய்
இஞ்சி ரசாயனம்
கரிசாலை லேகியம்
கேசரி லேகியம்
தேற்றான்கொட்டை லேகியம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அன்னபேதிச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
சண்டமாருத செந்தூரம்
லிங்கச் செந்தூரம்
மகா வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
கௌரி சிந்தாமணி
மண்டூர செந்தூரம்
வெள்ளி செந்தூரம்
திராட்சாதி சூரணம்
அயபிருங்கராஜ கற்பம்
இருநெல்லிக் கற்பம்
முத்துப் பற்பம்
முத்துச்சிப்பிப் பற்பம்
பவளப் பற்பம்
பேரண்டப் பற்பம்
சிலாசத்துப் பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்
தங்கப் பற்பம்
வெள்ளிப் பற்பம்

வெளிப்புற மருந்துகள்:

அண்டத்தைலம்
அரக்குத் தைலம்
சிரட்டைத் தைலம்
சுக்குத் தைலம்
கந்தக சுடர் தைலம்
மத்தன் தைலம்
நாசிரோக நாசத்தைலம்
புங்கத் தைலம்
சிவனார் வேம்புக் குழித் தைலம்
வீரண சஞ்சீவித் தைலம்
கருடன் கிழங்கு எண்ணெய்
குங்கிலிய வெண்ணெய்
அமிர்த வெண்ணெய்
வங்க வெண்ணெய்

இரத்த ஓட்ட மண்டலம்:

நமது உடலில் ஓடும் இரத்தம் தான் உயிரோட்டமாக வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம். ஒருவனுடைய உடலில் வளமையான இரத்தம் தேவையான அளவில் சுழன்று கொண்டிருந்தால், அவன் அபார தன்னம்பிக்கை கொண்டவனாகவும், எதற்கும் பயப்படாதவனாகவும் இருப்பான். இளமைப்பருவம் என்பது வளரும் பருவங்களில் மிக முக்கியமானது. வளர்ந்து வாலிப வயதை அடையும்போது, நமது உடலில் இரத்தம் மிகவும் வன்மையுடன் இருக்கும். இளமையில் உண்டாகும் அற்புதமான இரத்த

ஓட்டத்தினால் மன மகிழ்ச்சி, மனக்களிப்பு, எதிர் பால் ஈர்ப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இதயம், அன்பு, காதல் போன்ற வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் உதடுகளுக்குச் சொந்தமான உடலில் இரத்த ஓட்டம் ஒரு பங்கு கூடுதலாகவே இருக்கும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆக நமது உடலில் சுறுசுறுப்பை ஏற்படுத்துவது இரத்தம் தான்.

இரத்தம், தன்னம்பிக்கையின் தாரக மந்திரம். நமது உடலை ஒரு கட்டடமாகப் பார்த்தால், சுண்ணாம்பையும், மரக்கட்டைகளையும் இணைக்கப் பயன்பட்ட தண்ணீர் தான் இரத்தம். இதனடிப்படையில்தான் இயற்கை மூலகங்களில் இரத்தத்தைப் பெருக்கும் உணவுகள் மற்றும் மருந்துகள் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்:

அகத்தி
அக்ரூட்
அசோகு
அதிவிடயம்
அத்திப்பிஞ்சு
அத்திப்பட்டை
அம்மான் பச்சரிசி
திரிபலா
நொச்சி
பண்ணைக்கீரை
பால்சொறிக்கீரை
புதினா
பூனைக்காலி விதை
சுக்காங்கீரை
ஆவாரை
ஆனைப்புளி
மாங்கொட்டைப் பருப்பு
வலம்புரிக்காய்
வாகை
விராலி
வெட்சி
வெட்பாளைப்பட்டை
செம்பருத்தி
செம்பை
தக்கோலம்
தர்ப்பை
தழுதாழை
தான்றிக்காய்
அம்மையார் கூந்தல்
அரச இலை
அரச விதை
அழவானம் இலை
அருகம்புல்
ஆடையொட்டி
ஆலம்பட்டை
பொடுதலை
மகிழம்பூ
மருதம்பழம்
முள்ளிலவு
கருங்காலி
கருவேலம்பட்டை
காட்டுக்கிராம்பு
காட்டுவாகை
காட்டு ஏலம்

வெண்கருங்காலி
வெந்தய விதை
குந்திரிக்கம்
அவுரி
சங்கன்
நாணல்
தரா
வெள்ளைப்பூண்டு
சிறுநாகப்பூ
காட்டுக்கிராம்பு

இரத்த ஓட்ட மண்டல நோய்களைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கராச் சூரணம்
அருகன் வேர்ச் சூரணம்
அஷ்ட சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்
கரிசாலைச் சூரணம்
கீழாநெல்லிச் சூரணம்
கிராம்புச் சூரணம்
கோஷ்டச் சூரணம்
சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
சீரகச் சூரணம்
சீரண சஞ்சீவிச் சூரணம்
திரிகடுகுச் சூரணம்
திரிபலாச் சூரணம்
தீபாக்கிணி சூரணம்
பஞ்ச தீபாக்கிணி சூரணம்
பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்
முசுமுசுக்கைச் சூரணம்
திராட்சாதி சூரணம்
கரிசாலை லேகியம்
மகாவல்லாதி லேகியம்
நாரத்தை லேகியம்
பறங்கி ரசாயனம்
சரபுங்க வில்லாதி லேகியம்
தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
வல்லாரை லேகியம்
தூதுவேளை லேகியம்
கண்டங்கத்தரி லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
பால சஞ்சீவி மாத்திரை
குங்குமப்பூ மாத்திரை
மகா ஏலாதி குளிகை
சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
சஞ்சீவி மாத்திரை
திரிதோஷ மாத்திரை
வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அன்னபேதிச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
அயச் செந்தூரம்
மண்டூரச் செந்தூரம்
பூரணச்சந்திரோதயம்
வெள்ளி செந்தூரம்
தண்ணீர் விட்டான் நெய்
வெண்பூசணி நெய்
ஆமை ஓடு பற்பம்
குங்கிலியப் பற்பம்
முத்துப் பற்பம்
முத்துச்சிப்பிப் பற்பம்
பவளப் பற்பம்
சிலாசத்து பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்

தங்கப் பற்பம்

வெள்ளிப் பற்பம்

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

அண்டத்தைலம்

அரக்குத்தைலம்

சீரகத் தைலம்

சுக்குத் தைலம்

கையான் தைலம்

நொச்சித் தைலம்

உளுந்துத் தைலம்

கருடன் கிழங்கு எண்ணெய்

தசை மண்டலம்:

ஒரு கட்டடம் முழுமையாகக் கட்டி முடிக்கப்பட்ட பிறகும், அதில் உடனே குடியேறிவிட முடியாது. அதில் சில மேற்பூச்சுகள், வண்ணங்கள் தீட்டுதல் போன்ற வேலைப்பாடுகளைச் செய்த பிறகு தான் வீட்டிற்குள் குடியேற முடியும். இலட்சக்கணக்கில் செலவழித்து வீட்டைக் கட்டி முடித்து, அதில் வெளிப்பூச்சு, உள்பூச்சு போன்றவற்றை செய்யவில்லையென்றால், அந்தக் கட்டடத்தில் மழைக்காலத்தில் நீர்க்கசிவு, கட்டடம் செதில் செதிலாக உதிர்வது, கட்டடத்தில் வெடிப்பு போன்றவை ஏற்படும். மேலும், கட்டடத்தின் ஆயுளும் குறையும். இதேபோல் தான் உடலானது என்னதான் எலும்பு, நரம்பு, இரத்தம் இவற்றால் முக்கியத்துவம் பெற்றாலும், இவற்றிற்கு ஒரு உருவம் கொடுப்பதும், தோலும், தசைகளும் தான். உடலை ஒழுங்காக இயக்குவது இந்தத் தசைகள் தான். இதயத்தைச் சீராக இயக்கி, நமக்காக வாழ்நாள் முழுவதும் செயலாற்றுவதும் இந்தத் தசைகள் தான். பூசப்படாத கட்டடத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போல் தசைகளின் செயல்பாடுகள் குறையும்போது படை, அரிப்பு, சொறி, சிரங்கு, பரு, மரு, அரையாப்புக் கட்டிகள், பித்த வெடிப்பு, குஷ்டம், காயங்கள், புண்கள் போன்ற குறைகள் உண்டாகும். இதுபோன்ற குறைகளும் நிவாரணம் தரும் மூலிகைகள், உணவுகள், தசை மண்டலப் பகுதியில் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தசை மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள்:

ஆடாதொடை

அதிமதுரம்

இலவங்கம்

ஆளிவிதை

ஊமத்தை

உளுந்து

ஓமம்

எள்ளு

கற்பூரப்புல்

கசகசா

கழற்சிக்கொடி

கடலழிஞ்சில்

காட்டுக்கஸ்தூரி

கட்டுக்கொடி

காட்டுமுள்ளங்கி
காவட்டம்புல்
கிச்சிலிப்பழம்
குங்குமப்பூ
குருவேர்
குரோசாணி ஓமம்
கோவை
சடாமாஞ்சில்
சதக்குப்பை
சிவகரந்தை
தண்ணீர்விட்டான்
தாழை
நல்வேளை
புகையிலை
புதினா
பெருங்காயம்
மரக்காரை
முருங்கை
கருவேலம்
கற்பாசி
கொடிப்பசலை
மருது
கோரை
சண்பகம்
சாமை
சிவனார் வேம்பு
சீந்தில்
துளசி
தேற்றான்
நத்தைச்சூரி
நீர்முள்ளி
நெருஞ்சில்
பண்ணைக்கீரை
பருத்தி
பருப்புக்கீரை
பலா

தசை மண்டல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கரா சூரணம்
இஷ்டாதிச் சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்
கீழாநெல்லிச் சூரணம்
சீந்தில்
சிறுபுள்ளடி
நிலப்பனை
சிறுதேக்குச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
சீரண சஞ்சீவிச் சூரணம்
தீபாக்கினி சூரணம்
பஞ்சதீபாக்கினி சூரணம்
ஆறுமுக செந்தூரம்
இம்பூறல் சூரணம்
அறுகன்வேர் சூரணம்
கரிசாலைச் சூரணம்
நெட்டிலிங்கம்
தேற்றான்
சிற்றாமணக்கு
நுணாகோஷ்டச் சூரணம்
சிவனார் வேம்புச் சூரணம்
சீரகச் சூரணம்
சுண்டைவற்றல் சூரணம்
நத்தைச்சூரி சூரணம்
மண்டூராதி குடிநீர் சூரணம்
அன்னபேதி சூரணம்

அப்பிரகச் செந்தூரம்
சங்கு பற்பம்
சிலாசத்து பற்பம்
வான் மெழுகு
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
அயச்செந்தூரம்
அயகாந்தச் செந்தூரம்
லிங்கச் செந்தூரம்
மண்டூரச் செந்தூரம்
பூரண சந்திரோதயம்
வெள்ளிச் செந்தூரம்
அயப்பிருங்கராஜ கற்பம்
நிலவேம்புநீர்ச் சூரணம்
இம்பூறல் லேகியம்
இஞ்சி லேகியம்
கரிசாலை லேகியம்
கேசரி லேகியம்
மகாவல்லாதி லேகியம்
சரபுங்க வில்லாதி லேகியம்
தேற்றான்கொட்டை லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
அஸ்வகந்தி லேகியம்
கசகசா லேகியம்
சதாவரி லேகியம்
நெல்லிக்காய் லேகியம்
நாரத்தை லேகியம்
நரசிங்க லேகியம்
திராட்சை ரசாயனம்
நெல்லிக்காய் கிருதம்
பொன்னாங்கண்ணிக் கிருதம்
வெண்பூசணி நெய்
பாவனக்கடுக்காய்
சிருங்கிப் பற்பம்
தாளகப்பற்பம்
தங்கப்பற்பம்
வங்கப் பற்பம்
வெள்ளிப்பற்பம்
வெங்காரப் பற்பம்
ஆமை ஓடு பற்பம்
கருவங்கப் பற்பம்
முத்துப் பற்பம்
பவளப் பற்பம்
இடிவல்லாதி மெழுகு
நந்தி மெழுகு

வெளி உபயோக மருந்துகள்:

அமிர்த வெண்ணெய்
குங்கிலிய வெண்ணெய்
வங்க வெண்ணெய்
படைசங்கரான்
பிண்டத்தைலம்
மயனத்தைலம்
நொச்சித் தைலம்
மெழுகுத் தைலம்
உளுந்துத் தைலம்
ஆலம்பால் தைலம்
வாதக்கேசரித் தைலம்
விஷமுஷ்டித் தைலம்

சுவாச மண்டலம்:

எலும்பு, நரம்பு, இரத்தம், தசை இவற்றால் வேயப்பட்ட வீட்டில் தான் சிவனாகிய ஜீவன் வாயுவாக குடிகொள்வான். உடலில் பிராணன் முறையாகச் சுழன்று வந்தால் மட்டுமே

உயிர் நிலைப்படும். பிராணனற்ற உடலில் உயிர் இருப்பதில்லை. பிராணக் குறைபாட்டிற்கு சுவாச மண்டலக் குறைகளே காரணமாகும். இவையும் இயற்கை மூலகங்களை மருந்தாக்கிப் பயன்பெறலாம் என்பது சுவாச மண்டலப் பகுதியில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. உடலை ஒரு கட்டடமாக உருவகப்படுத்தி, கட்டடத்திற்கும், உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பைத் தெளிவாகப் பார்த்தோம். அடுத்து முழுமையாகக் கட்டப்பட்ட கட்டடத்திற்குள் தேவையான வசதிகளைச் செய்து கொண்டு வசிப்பது போல் நாம் நலமோடு இருப்பதற்காக உழைத்துக் கொண்டிருக்கும். அடுத்த நான்கு மண்டலங்களின் செயல்பாடுகளைப் பார்ப்போம்.

மனித உடல் - ஒரு மாயாஜால இயந்திரம்.

மனித உடல் - நடமாடும் இறைவனின் கோவில்.

மனித உடல் - ஆத்மாவிற்கான ரதம்.

மனித உடலின் கட்டமைப்பையும், அதன் இயக்கத்தையும் நம் நுண்ணறிவு கொண்டு தீவிரமாகச் சிந்தித்தால் நாம் அதிசயத்து, மலைத்துப் போய் விடுவோம். மனித உடலை இறைவன் குடியிருக்கும் கோவிலாக சித்தர்கள் கருதினர்.

“நட்ட கல்லைத் தெய்வம் என்று
நாலு புஷ்பம் சாத்தியே
சுற்றிவந்து முணுமுணென்று சொல்லு
மந்திரம் ஏதடா
நட்ட கல்லும் பேசுமோ
நாதன் உள்ளிருக்கையில்
சுட்ட சட்டி சட்டுவம்
கறிச்சுவை அறியுமோ”[12]

என்று உடலே ஆலயம் என்று சிவவாக்கியர் கூறியுள்ளார்.

சுவையாகச் செய்யப்பட்ட உணவின் சுவையை பாத்திரம் அறியாதது போல், உளி கொண்டு கல்லில் செதுக்கிய சிலையில் கடவுளைக் காண இயலாது. உண்மையான கடவுளாகிய நாதன் உனக்குள் உன் உடலில் இருக்கிறார். எனவே, ‘இறைவன் உறைந்துள்ள உன் உடலை நீ பேணிப் பாதுகாத்து வா’ என்பதே சித்தர்களின் கட்டளை.

---

12. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கைவைத்தியம், பக்-18.

எலும்பு, நரம்பு, இரத்தம், தசை இவற்றால் கட்டப்பட்ட உடம்பு என்ற ஆலயத்தில் ஜீவன் என்னும் வாயுவால் உடலை இறைவன் இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறான். எனவே, மனிதனின் தேகம் நிலைக்கும் பொருட்டும், காரியமாற்றும் பொருட்டும் அவனுக்கு உணவு அவசியமாகிறது.

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள்:

அதிமதுரம்	அபின்
அரத்தை	ஆடாதொடை
இம்பூறல்	உத்தாமணி
கண்டங்கத்திரி	கற்பூரவல்லி
கருவாகை	கற்கடசிங்கி
கல்யாணமுருங்கை	கறிப்பாலை
கறிமுள்ளி	காட்டுச்சதக்குப்பை
காட்டுப்பாகல்	காட்டு வெங்காயம்
குங்கிலியம்	குப்பைமேனி
கோஷ்டம்	சங்கன்
சடாமாஞ்சில்	சுண்டை
செங்கொன்றை	தவசு முருங்கை
தாமரை	தாளிசபத்திரி
தான்றிக்காய்	தும்பை
தூதுவளை	நரிப்பயறு
நெய்தல் கிழங்கு	பச்சிலை
பருத்தி	பவளமல்லி
பிரப்பங்கிழங்கு	முசுமுசுக்கை
முருங்கை	மூக்கிரட்டை
வால்மிளகு	விராலி
விஷ்ணுகிராந்தி	கஞ்சாங்கோரை
அன்னாசிப்பழம்	கடாநாரத்தை
வில்வப்பூ	வெண்கடுகு
நஞ்சறுப்பான்	அக்கராப்பட்டை
இலவங்கம்	இலவங்கப்பத்திரி
சுக்கு	திப்பிலி
வெற்றிலை	பிரிமிய வழுக்கை

சுவாச மண்டலத்தில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சித்த மருந்துகள்:

அஷ்ட சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்
கற்பூரச் சூரணம்
கிராம்புச் சூரணம்
குன்மஉப்புச் சூரணம்
சீரண சஞ்சீவிச் சூரணம்
தாளிசாதிச் சூரணம்
திரிகடுகுச் சூரணம்
திரிகடுகாதி பாவனச் சூரணம்
தீபாக்கினிச் சூரணம்
பஞ்சதீபாக்கினிச் சூரணம்
துளசிச் சூரணம்
தூதுவளைச் சூரணம்
முசுமுசுக்கைச் சூரணம்
இஞ்சிச் சூரணம்
அமுக்கராச் சூரணம்
திராட்சாதிச் சூரணம்
இஞ்சி லேகியம்
இஞ்சி ரசாயனம்
நாரத்தை லேகியம்
சரபுங்கவில்லாதி லேகியம்
தேற்றான் கொட்டை லேகியம்
திப்பிலி லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
கண்டங்கத்திரி லேகியம்
திப்பிலி ரசாயனம்
தூதுவளை லேகியம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
லிங்கச் செந்தூரம்
கௌரி சிந்தாமணி
சிவனார் அமிர்தம்
சயகுலாந்தக செந்தூரம்
பஞ்சாமிர்த செந்தூரம்
பூர்ண சந்திரோதயம்
சயமக்கினி செந்தூரம்
தாளக செந்தூரம்
உப்புச் செந்தூரம்
வெள்ளிச் செந்தூரம்
கஸ்தூரிக்கறுப்பு
தாளகக்கறுப்பு
பாளசஞ்சீவி மாத்திரை
இஞ்சி வடகம்
கஸ்தூரி மாத்திரை
கோரோசனை மாத்திரை
குங்குமப்பூ மாத்திரை
மகா வசந்த குசுமாகர மாத்திரை
பச்சைக்கற்பூர மாத்திரை
சாந்த சந்திரோதய மாத்திரை
சுவாசக்குடோரி மாத்திரை
வசந்தகுசுமாகர மாத்திரை
வெங்கர மாத்திரை
ஆடாதொடை நெய்
சுக்கு நெய்
தூதுவளை நெய்
கண்டங்கத்திரி நெய்
வெண்பூசணி நெய்
ஆமை ஓடு பற்பம்
முத்து பற்பம்
முத்துச்சிப்பி பற்பம்
பவளப்பற்பம்
சங்கு பற்பம்
சிலாசத்துப் பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்

தாளகப் பற்பம் வங்கப் பற்பம்
வெள்ளிப் பற்பம் வெங்காரப் பற்பம்

வெளிப்புற மருந்துகள்:

அரக்குத் தைலம் சுக்குத்தைலம்
நாசிரோக நாசித்தைலம் நொச்சித்தைலம்
பீனிசத்தைலம் கையான் தைலம்
சிரோபார நிவாரணத் தைலம்

சுவாசகாச நோய்களுக்கு அகத்தியர் கூறும் மருந்து:

"கண்டுபாரங்கியிரு சங்குமா டாதோடை
காயமோ டிர சீரமும்
கடுகுமோ தகனொச்சில் தாளக மனோசிலை
கரிசாலை பருத்தி யிலையுங்
கானதூ துளையிந்து சாரணை விளாவிலை
கனியொடு வசம்பு குக்கில்
கரிக்கணா வெண்கருங் காலிசா திக்காயுங்
கருங்காலி யவச்சாரமும்
மண்டுகற் கடசிங்கி தேவதா ரமுள்ளி
மாஞ்சில்தா ளீசேலமும்
வள்ளைவெந் தயங்கொள்ளு வெட்பாலை
சர்க்கரை வனமுருக் கொடுபண்ணையும்
வாலுளுவை நாகேச மிலவங்கப் பத்திரியும்
மஞ்சள்தேள் சடையாயிலும்
மயிலிறகு சாம்பலும் ஆம்பல்சிற் றாமுட்டி
மருதணி யிலந்தை வித்துங்
கொண்டதிப் பிலிமூலந் தான்றிகடு நெல்லியுங்
கொன்றையொ டரத்தை யகிலுங்
கோஷ்டமொடு சீதளை தும்பைகீழ் வாய்நெல்லி
கொடிவேலியுந் திராயுங்
கூகைநீ ராவின்பால் செம்பைமுக்கத்தாரி
கோலவித் தொடு பட்டையுங்
குப்பைமே னியுமுன்னை துளசிபொன் னாவரை

குமிழிரு நெருஞ்சில் வேருந்
துண்டமா மிலவங்கப் பட்டைசிறு கொம்மட்டி
சுக்குபெரு வாகை தேற்றான்
துய்யமுள் ளங்கியுந் தழுதாளை பெருமல்லி
சொற்பொடு தலைக்காயதுந் தொடர்
கண்டங்காலியும் வில்லைவழுதளைவேருஞ்
சொற்கனா சிறுமல்லியுந்
தூயபா திரிவேரு மிளகுதேன் செவ்வியஞ்
சுவாசவிக் கலுந்தீருமே"[13]

கண்டுபாரங்கி	ஆடாதொடை
நற்சீரகம்	கடுகு
நொச்சில்	மனோசிலை
பருத்தி இலை	இந்துசாரணை
விளாங்கனி	குக்கில்
இருசங்கு	பெருங்காயம்
கருஞ்சீரகம்	மோதகம்
தாளகம்	கரிசாலை
தூதுவளை	விளாவிலை
வசம்பு	கரிக்கணா
வெண்கருங்காலி	நவச்சாரம்
தேவதாரம்	சடாமாஞ்சில்
ஏலம்	கொள்ளு
சர்க்கரை	பண்ணை
நாகேசம்	மஞ்சள்
ஆயிலியப்பட்டை	ஆம்பல்
மருதானி	திப்பிலிவேர்
பெருநெல்லி	அரத்தை
கோஷ்டம்	கீழ்க்காய்நெல்லி
திராய்	பசுவின்பால்

13. அகத்தியர் வைத்தியச் சதகம், பக்-10.

குப்பைமேனி
குமிழ்
சுக்கு
தழுதாளை
வில்வம்
மிளகு
சாதிக்காய்
பூண்டு
வெந்தயம்
வனமுறுக்கு
இலவங்கப்பத்திரி
மயிலிறகுச்சாம்பல்
இலந்தைக்கொட்டை
கொன்றை
சீதளை
கொடிவேலி
செம்பை
முன்னை
நெருஞ்சில் வேர்
பெருவாகை
பெருமல்லி
வழுதளைவேர்
துளசி
இலவங்கப்பட்டை
தேற்றான்கொட்டை
பொடுதலைக்காய்
சிறுமல்லி
செவ்வியம்
கர்கடகசிங்கி
தாளிசப்பத்திரி
வெட்பாலை
வாலுளுவை
தேள்சடை
சிற்றாமுட்டி
தான்றிக்காய்
அகில்
தும்பை
கூகைநீர்
முக்கத்தாதி விதை, பட்டை
பொன்னாவாரை
சிறுகொம்மட்டி
முள்ளங்கி
கண்டங்காலி
பாதிரிவேர்
தேன்

ஆகிய மூலிகைகளைக் கொண்டு சுவாச மண்டலக் குறைபாடுகளை முற்றிலும் சரி செய்யலாம் என்பது அகத்தியர் வாக்காகும்.

ஜீரண மண்டலம்:

மனித உடலுக்கு உணவிலிருந்து தான் சக்தி கிடைக்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதனும் நாக்குக்கு அடிமையானவர்கள் தான். அதனால் தான் எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாமல் நன்றாகச் சாப்பிடுகிறோம். அதே நேரத்தில் நம் உணவின் தேவையை நம்மால் அனுமானிக்க இயலாதபோது, அந்த உணவாலேயே நமக்கு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ‘அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு’ என்று பெரியவர்கள் சொன்னதில் தான் எவ்வளவு உண்மை. உணவால் உடலில் ஏற்படும் மந்தநிலையே அனைத்து நோய்களுக்கும்

மூலக்காரணமாக அமைகிறது. உடலின் மந்தத்திலிருந்து வாயுவும், வாயு மிகுதியால் மலச்சிக்கலும், மலச்சிக்கலால் உடலில் பல சிக்கல்களும் உண்டாவதாக சித்தர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இதையே,

“காணுமே மந்தம் கவளிக்கும் அன்னத்தால்
காணுமே மந்தம் கடுமா மிசம்மீறல்
காணுமே மந்தம் கலந்தமாப் பண்டத்தால்
காணுமே மந்தம் கடுமேதிப் பாலுக்கே”[14]

என்கிறார் திருமூலர்.

உணவை நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும். அரைகுறையாக மென்று வேகமாக விழுங்கினால் மந்தம் உண்டாகும். அதே போல் மாமிசம் உண்பதும் உடலுக்கு மந்தமாகும். அதையே அதிகம் சாப்பிட்டால் மந்தம் அதிகமாகும். மாவில் செய்த உணவுப் பொருட்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும், எருமைப் பாலை உணவில் அதிகம் சேர்த்தாலும் உடலில் மந்தம் உண்டாகும் என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார். உணவு என்பது வாழ்வுக்கான ஆதாரம். நம்மில் பலர் உணவினால் வாழ்வின் அச்சாணியையே முறித்து விடுகின்றனர். உணவைச் சரியான முறையில் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட்டால், நம் ஜீரண உறுப்புகளில் பிரச்சினை ஏதும் உண்டாவதில்லை.

உணவில் காரமும், சாரமும் அதிகமானால் ஜீரண உறுப்புகளில் புண், அமிலச் சுரப்பு, வாயு, மலச்சிக்கல், மலக்குடல்களில் கோளாறு, மூல நோய்கள் போன்றவை உண்டாகும். இதனால் உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகளுக்கு வேலைப்பளு அதிகமாகி உடல் சமநிலைத் தன்மையை இழந்து நோய்வாய்ப்பட நேருகிறது. எனவே, நாம் சாப்பிடும் உணவு நம் கட்டுக்குள் இருக்க வேண்டும். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதாலும், தேவையான அளவு சாப்பிடாமல் இருப்பதாலும் நம்மை ஏராளமான நோய்கள் துரத்துகின்றன. இதற்குத் தீர்வாக, மூலிகைகள், மரங்களின் இலைகள் போன்றவற்றை மருந்தாக்கி நோய்களைத் தீர்க்கும் முறைகளை சித்தர்கள் நமக்கு அளித்துள்ளனர்.

ஜீரண மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்:

அசமதா ஓமம்
அவரை
ஆளி விதை
இஞ்சி

---

14. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கைவைத்தியம், பக்-19.

இரட்டைப்பேய் மருட்டி
இலவங்கம்
இலவங்கப்பட்டை
இலவங்கப் பத்திரி
எட்டி
எலுமிச்சை
சிறு ஏலம்
பெரு ஏலம்
மலை ஏலம்
ஓமம்
கண்டங்கத்திரி
கஸ்தூரி மஞ்சள்
கருஞ்சீரகம்
கற்பூரப்புல்
காட்டு எலுமிச்சை
காட்டுக் கடுகு
காட்டுக்கஸ்தூரி
காட்டுக் கிராம்பு
காவட்டம்புல்
கிச்சிலிக்கிழங்கு
குடசப்பாலை
குன்மக்குடோரி
கொடுக்காய்ப்புளி
சண்பகம்
சதக்குப்பை
சாதிக்காய்
சாதிப்பத்திரி
சிறுநாகப்பூ
சிறுபுள்ளடி
சுக்கான்காய்
சுக்கு
தாளிசப்பத்திரி
திப்பிலி
தேவதாரு
நல்வேளை
நிலக்கடம்பு
நிலப்பனை
பன்னீர் பூ
பிளப்பு சீரகம்
புதினா
பெருங்காயம்
பெருஞ்சீரகம்
பேராமுட்டி
மஞ்சள்
மிளகு
வசம்பு
வாய்விளங்கம்
வெள்ளைப் பூண்டு

ஜீரண மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் சித்த மருந்துகள்:

அஷ்ட சூரணம்
ஏலாதி சூரணம்
குன்ம உப்புச்சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
சீரகச் சூரணம்
சீரணச் சஞ்சீவிச் சூரணம்
சுண்டை வற்றல் சூரணம்
தயிர் சுண்டிச் சூரணம்
திரிகடுகு சூரணம்
திரிபலாச் சூரணம்
தீபாக்கினிச் சூரணம்
நிலாவரைச் சூரணம்
பஞ்சதீபாக்கினிச் சூரணம்
வல்லாரைச் சூரணம்

நிலவேம்புச் சூரணம்
சிவதைச் சூரணம்
இஞ்சிச் சூரணம்
இஞ்சி லேகியம்
கருணை லேகியம்
கடுக்காய் லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
நெல்லிக்காய் லேகியம்
திராட்சை ரசாயனம்
நெல்லிக்காய் கிருதம்
மாணிக்கக் கிருதம்
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
பாவனக்கடுக்காய்
குங்கிலியப் பற்பம்
முத்துச்சிப்பி பற்பம்
நாகப்பற்பம்
பலகறைப் பற்பம்
பவளப் பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
நாகச் செந்தூரம்
படிகாரச் செந்தூரம்
இஞ்சி வடகம்
மகாவசந்த குசுமாகர மாத்திரை
திரிதோஷ மாத்திரை
மாதுளை மணப்பாகு
கும்மட்டி மெழுகு
மலக்குடார மெழுகு
சாதி சம்பீரக் குழம்பு

திராட்சாதிச் சூரணம்
மயிலிறகாதிச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
கரிசாலை லேகியம்
நாரத்தை லேகியம்
சரபுங்கவில்வாதி லேகியம்
சதாவரி லேகியம்
குமரி லேகியம்
சுக்கு நெய்
வல்லாரைக் கிருதம்
பிரமி நெய்
வெண்பூசணி நெய்
ஆமை ஓடு பற்பம்
முத்துப் பற்பம்
நத்தைப் பற்பம்
படிகாரப் பற்பம்
பஞ்சலவணப் பற்பம்
சங்கு பற்பம்
வெங்காரப் பற்பம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்
படிகலிங்க செந்தூரம்
பாலசஞ்சீவி மாத்திரை
குங்குமப்பூ மாத்திரை
மகா ஏலாதி குளிகை
வெங்கார மாத்திரை
துருஞ்சி மணப்பாகு
கும்மக்குடோரி மெழுகு
நவ உப்பு மெழுகு
சோம்பு நீர்

வெளிப்புற மருந்துகள்:

அமிர்த வெண்ணெய்
கையான் தைலம்

குங்கிலிய வெண்ணெய்
மூலக்குடாரத் தைலம்

பித்த நோய்களுக்கு அகத்தியர் கூறும் மருந்து:

"சீதையே சிறுநாணற் காவட்டம்புல்
தெற்பையொடு பெருநாணல் சீந்தில் சந்தந்
தேங்காய்ப்பா லறுகிளநீர் முத்தம் பாலை
சிறுகீரை யிலுப்பைப்பூ சிவந்தநெய்தல்
தாதுமா துளங்கனியு மதுரம்வேம்பு
சர்க்கரையுமுந்திரிகை பிச்சிப்பூவுஞ்
சம்புடனே கல்லாலு மரசோடத்தி
தாமரையுங் கோவைவரிக் கந்தத்தோடு
போதவே யிருவேலி யிலாமிச்சம்வேர்
புகழ்தோடை நன்னாரி யாலும் நெல்லி
பூமிச்சர்க் கரைக்கிழங்கும் பாலுங்கன்னல்
பூசணிவெள் ளரியரம்பைக் கனிபேரீந்து
பேதையெனுங் குமரிதுராய் முருங்கைப்பூவும்
பின்முசுக்கை பசும்பயறுந் தகரநெய்யும்
பேய்ப்புடலும் புங்குநிலக் குமிழ்கற்பூரம்
பித்தத்தின் ஹரங்களெனப் பேசினாரே"[15]

சீதைப்புல்	சிறுநாணல்
காவட்டம்புல்	தர்ப்பை
பெருநாணல்	சீந்தில்
சந்தனம்	தேங்காய்ப்பால்
அறுகு	இளநீர்
முத்தம்	பாலை
சிறுகீரை	இலுப்பைப்பூ
நெய்தற்பூ	மாதுளம்பழம்
அதிமதுரம்	வேம்பு
சர்க்கரை	முந்திரி
பிச்சிப்பூ	கல்லாலம்
அரசு	அத்தி

15. அகத்தியர் வைத்தியச் சதகம், பக்-41.

தாமரை	கோவை
வரிக்கந்தம்	இருவேலி
விலாமிச்சம்வேர்	ஆடாதொடை
நன்னாரி	ஆல்
நெல்லி	பூமிச்சர்க்கரைக்கிழங்கு
பால்கருப்பு	பூசணி
வெள்ளரி, வாழைப்பழம்	பேரீச்சை
சோற்றுக்கற்றாழை	துறாய்
முருங்கைப்பூ	முசுமுசுக்கை
பசும்பயறு	எருமை நெய்
பேய்ப்புடல்	புங்கு
நிலக்குமிழ்	கற்பூரம்

போன்ற மூலிகைகளை சூரணம் செய்து சாப்பிட பித்த நோய்கள் குணமாகும்.

சிறுநீரக மண்டலம்:

நமது சிறுநீரகங்கள் மிகவும் மென்மையானவை. தனிமனித நெறிமுறைகளைக் கொண்டே நமது சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத் தன்மையை நாம் உணரலாம். புகை மற்றும் போதைப் பழக்கம், மாமிச உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது போன்றவற்றால் நம் நுட்பமான உணர்வுகள் மேலும் மேலும் மழுங்கடிக்கப்பட்டு, உடலானது தேய்வை நோக்கி பயணிக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. தேவையில்லாத கோபம், மன உளைச்சல், படபடப்பு, பயம் மற்றும் உணவில் அதிகக் காரம், உப்பு போன்றவற்றால் நமது உணர்வுபூர்வ உறுப்புகளான சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. நமது உடலின் இரத்தச் சுத்திகரிப்புப் பணியிலும், உடலின் கழிவுகளை முறையாக வெளியேற்றி, உடலை நிலைக்கச் செய்வதிலும் நமது சிறுநீரகங்கள் தான் முன்னனியில் இருக்கின்றன. சிறுநீரக மண்டலம் சார்ந்த நோய்களுக்கு எத்தனையோ மூலிகை மருந்துகள் உள்ளன.

சிறுநீரக மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்:

அமுக்கரா கிழங்கு	கொத்தவரை
அழிஞ்சில்	கொத்தமல்லி
அருகங்புல்	கொள்ளுக்காய்வேளை
அன்னாசிப்பழம்	சங்கன்
ஆடாதொடை	சடாமாஞ்சில்
ஆளிவிதை	சண்பகம்

ஆற்றுத்தும்மட்டி
ஆனைக்கற்றாழை
ஆனைப்புளி
சாணாக்கிக்கீரை
சாம்பிராணி
சீந்தில்
நெருஞ்சில்
கண்டங்கத்திரி
கருஞ்சீரகம்
கல்யாணப்பூசணி
கற்கோவை
காட்டாத்தி
காட்டுக் கருவாப்பட்டை
காட்டுக்கிராம்பு
காட்டுக்கொள்ளு
நீர்ப்பிரமி
நீர்ப்பூலா
நீர் முள்ளி
பருப்புக் கீரை
குப்பைமேனி
குருவேர்
கொடிப்பசலைக் கீரை
தர்ப்பை
சதக்குப்பை
சத்திச்சாரணை
இசப்கோல் விதை
ஈச்சு
எட்டி
எள்ளு
செம்பருத்தி
தரா
தினை
துத்தி
தேள்கொடுக்கு
நன்னாரி
நாணல்
நாயுருவி
காட்டுச்சீரகம்
காட்டு முள்ளங்கி
கிச்சிலிக் கிழங்கு
கீழாநெல்லி
குந்திருக்கம்
பால்வள்ளி
பிண்ணாக்குக் கீரை
பீளை
கரும்பு

சிறுநீரக மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கும் சித்த மருந்துகள்:

அருகன்வேர் சூரணம்
சீரகச் சூரணம்
சுண்டைவற்றல் சூரணம்
திரிபலாக்கற்பம்
வல்லாரைச் சூரணம்
மண்டூராதி நீர்ச் சூரணம்
ஜல மஞ்சரி
படிகார செந்தூரம்
சிறுபீளைச் சூரணம்
சீந்தில் சூரணம்
திரிபலாச் சூரணம்
நாவல் கொட்டை சூரணம்
நீர்முள்ளி நீர்ச் சூரணம்
ஆறுமுகச் செந்தூரம்
படிகலிங்க செந்தூரம்
நெருஞ்சில் நீர்ச்சூரணம்

நிலவேம்பு நீர்ச் சூரணம்
கரிசாலை லேகியம்
சரபுங்க வில்வாதி லேகியம்
தண்ணீர்விட்டான் லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்
பிரமி நெய்
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
வல்லாரை நெய்
வெண்பூசணி நெய்
பாவனக்கடுக்காய்
கல்நார் பற்பம்
முத்துச்சிப்பி பற்பம்
நண்டுக்கல் பற்பம்
படிகாரப் பற்பம்
சிலாசத்துப் பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்.

நாளமில்லாச் சுரப்பி மண்டலம்:

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் அந்தந்த வயதிற்கேற்ப உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களுக்கு அதாவது, ஆண்களுக்கு மீசை முளைப்பது, பெண்களுக்கு மார்பகம் வளர்வது போன்றவற்றிற்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது, இந்த நாளமில்லாச் சுரப்பி மண்டலம் தான். மேலும், ஆணும், பெண்ணும் உறவு கொண்டு மகிழவும் இந்த மண்டலத்திலுள்ள சுரப்பிகளே காரணம். இந்த மண்டலத்திலுள்ள சுரப்பிகளில் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதான விஷயமல்ல. மேலும், அவற்றிற்கான மருந்துகள் கிடைப்பதும் மிகவும் அரிது.

அந்த மண்டலத்திலுள்ள முக்கியச் சுரப்பியான கணையம் பாதிக்கப்பட்டால் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய் இன்று உலகத்தையே பயமுறுத்தி வருகிறது. இதைத் தவிர உடல் பருமன், மாதவிலக்குக்கோளாறுகள், தைராய்டு நோய்கள் போன்றவையும் இம்மண்டலத்தில் ஏற்படும் மிக முக்கியமான நோய்களாகும். மேலும் சித்த உடற்கூறு தத்துவத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஆறு ஆதார உயிர் மையங்கள் தான் இம்மண்டலத்தில் உள்ள சுரப்பிகளைத் தூண்டி செயல்படுத்துவதாக சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இந்த வகையில், சுரப்பிகள் அனைத்தையும் தூண்டும் மருந்துகள் பின்வருமாறு:-

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களைத் தீர்க்கும் மூலிகைகள்:

அன்னாசிப்பழம்
ஆடுதீண்டாப்பாளை
ஆளிவிதை
ஈச்சுரமூலி
எள்ளு
கடுகுரோகிணி
கருஞ்சீரகம்
கல்யாணமுருங்கை
கழற்சிக்கொடி
கற்றாழை

கரியபோளம்	காட்டு முள்ளங்கி
காட்டு வெங்காயம்	குந்திரிக்கம்
குப்பைமேனி	குருவேர்
கோரை	சதக்குப்பை
சிவகரந்தை	செம்பருத்தி
தும்பை	நுரை
பருத்தி	பிரண்டை
பிளப்புச்சீரகம்	பெருங்காயம்
மருதம்பழம்	வேப்பம்பட்டை
மஞ்சிட்டி	மலைவேம்பு
மாவிலங்கு	முருங்கைப்பட்டை
மூங்கில்	வல்லாரை
வாளேந்திரபோனம்	வெங்காயம்
வெந்தயக்கீரை	அசோகு
அருகம்புல்	ஆலம்பட்டை
இலந்தை	ஒதியமரம்
கடலழிஞ்சில்	கருங்காலி
கற்பாசி	கசகசா
சரக்கொன்றை	சிறுநாகப்பூ
தக்கோலம்	திரிபலா
நறுவிலி	நெட்டிலிங்கம்
பலா	பனை
புங்கு	மகிழம்பூ

நாளமில்லா சுரப்பி மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களைத் தீர்க்கும் சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கரா சூரணம்	அசோகப்பட்டைச் சூரணம்
இம்பூறல் சூரணம்	இஷ்டாதிச் சூரணம்
ஏலாதிச் சூரணம்	ஓரிதழ் தாமரைச் சூரணம்
கரிசாலைச் சூரணம்	குறுந்தொட்டிச் சூரணம்
கோஷ்டச் சூரணம்	சீந்தில் சூரணம்
திரிபலாச் சூரணம்	திரிகடுகுச் சூரணம்
நத்தைச்சூரிசூரணம்	நாவல்கொட்டைச் சூரணம்

பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்	மருதம்பட்டைச் சூரணம்
வல்லாரைச் சூரணம்	திராட்சாதிச் சூரணம்
கஸ்தூரிக்கருப்பு	பட்டுக்கருப்பு
இம்பூரல் லேகியம்	தேற்றான்கொட்டை லேகியம்
கரிசாலை லேகியம்	வெண்பூசணி லேகியம்
தண்ணீர்விட்டான் லேகியம்	சரபுங்க வில்லாதி லேகியம்
திரிதோஷ மாத்திரை	தண்ணீர்விட்டான் நெய்
வெண்பூசணி நெய்	குங்கிலிய பற்பம்
முத்து பற்பம்	முத்துச்சிப்பி பற்பம்
பவள பற்பம்	பேரண்ட பற்பம்
சங்கு பற்பம்	சிலாசத்துப் பற்பம்
சிருங்கிப் பற்பம்	நாகப்பற்பம்
தங்கப்பற்பம்	வெள்ளிப் பற்பம்
வெங்காரப் பற்பம்	ஆறுமுகச் செந்தூரம்
அப்பிரகச் செந்தூரம்	மண்டூரச் செந்தூரம்
நாகச் செந்தூரம்	படிகாரச் செந்தூரம்
வெள்ளி செந்தூரம்	பூர்ணச்சந்திரோதயம்

இனப்பெருக்க மண்டலம்:

இந்த உலகில் பிறந்த ஒவ்வொரு ஆண் மற்றும் பெண்ணின் பிறப்பும் அவர்களுக்குக் குழந்தை பிறந்த பிறகு தான் முழுமை அடைகிறது. சந்ததியைப் பெருக்கும் முக்கியப் பணியைச் செய்யும் இந்த இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் ஏற்படும் ஆண் மற்றும் பெண் தொடர்பான அனைத்துப் பிரச்சினைகளும் இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் தொகுக்கப்பட்டு பிரச்சினைகளுக்கான சித்த மருந்துகளும் விரிவாகச் சொல்லப்பட்டுள்ளன.

அன்றாட வாழ்வின் ஒழுக்க நியதிகளை சித்தர்கள் வரையறுத்துள்ளனர். நமது தினசரி வாழ்வியல் நெறிமுறைகள் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்பது **பதார்த்த குணசிந்தாமணி** என்ற பழம்பெரும் நூலில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது.

"திண்ணமி ரண்டுள்ளே சிக்கல டக்காமல்
பெண்ணின்பால் ஒன்றை பெருக்காமல் - உண்ணுங்கால்
நீர்சுருக்கி மோர்பெருக்கி நெய்யுரக்கி உண்பவர்தம்
பேருரைக்கில் போமே பின்"[16]

16. சித்த மருத்துவம் சொல்லும் கை வைத்தியம், பக்-22.

இது தேரையர் என்ற சித்தர் எழுதிய பாடல். மலம், சிறுநீர் போன்ற உபாதைகளை அடக்காமல் அவ்வப்போது கழித்துவிட வேண்டும். புணர்ச்சியில் மிகுதியாக ஈடுபட்டு உயிர்த்துளியை வீணாக்கக் கூடாது. நீரைக் காய்ச்சியேப் பருக வேண்டும். தினசரி ஆகாரத்தில் நெய்யைச் சேர்த்து நிறைய மோர் குடிக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட வாழ்வியல் நெறிமுறைகளோடு வாழ்பவரின் பெயரைச் சொன்னாலே நோய்கள் நீங்கி விடும் என்பது தான் மேற்சொன்னப் பாடலின் கருத்து. இதைத்தவிர மேலும் பல விஷயங்களைச் சித்தர்கள் தங்கள் பாடல்களில் தெளிவாகக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆணும், பெண்ணும் உடலில் மறைப்புகள் இல்லாத நிலையில் ஆசை, அன்பு, அரவணைப்பு, அதற்குப் பிறகு உடலுறவு என்று நிகழ்ந்தால், அப்படி உருவாகும் கருவானது தாய்-தந்தைக்கு உரிய சிறப்பு அம்சங்களுடன் உருவாகும் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் உண்டாகும் குறைகளைப் போக்கும் மூலிகைகள்:

அக்ரூட்
அதிவிடையம்
அமுக்கராக்கிழங்கு
அலிசி
நாகமல்லி
நிலப்பூசணி
நீர்முள்ளி
நெருஞ்சில்
பருத்தி
பலாசு
பறங்கி
பனை
பிசின்பட்டை
பிரமியவழுக்கை
புடலை
காட்டு ஏலம்
காட்டுச்சதக்கொட்டை
கார்போகரிசி
கானாம்பாளை
குடசப்பாலை
சூரை
செம்பருத்தி
தண்ணீர்விட்டான்
தொட்டாற்சுருங்கி
அறுகீரை
ஆலமரம்
ஆளிவிதை
இலவங்கப்பட்டை
உளுந்து
ஓரிதழ்தாமரை
கடலை
கமலாப்பழம்
கருவேலம்
கறிமுள்ளி
பூனைக்காலி
பெருங்காயம்
பேரீச்சம்பழம்
மதனகாமப்பூ
முக்குளிக்கீரை
முந்திரி

குன்றி	கூந்தல்பனை
முள்ளிலவு	கோஷ்டம்
சாதிக்காய்	வாதுமை
சாதிப்பத்திரி	வாலுளுவை
சாரப்பருப்பு	வில்வம்
சாலாமிசிரி	வெட்பாலை
சீந்தில்	சீமை மிளகாய்
வெற்றிலை	காட்டாத்தி
புளிச்சிறுகீரை	காட்டு உளுந்து

இனப்பெருக்க மண்டலத்தில் உண்டாகும் நோய்களுக்கான சித்த மருந்துகள்:

அமுக்கராச்சூரணம்	அசோகப்பட்டைச்சூரணம்
இம்பூரல் சூரணம்	இஷ்டாதிச் சூரணம்
ஓரிதழ் தாமரை சூரணம்	கிராம்புச் சூரணம்
குறுந்தொட்டிவேர்ச் சூரணம்	கோஷ்டச் சூரணம்
சடா மாஞ்சில் சூரணம்	சீரகச் சூரணம்
திரிபலாச் சூரணம்	நத்தைச்சூரிச் சூரணம்
பறங்கிப்பட்டைச் சூரணம்	மருதம்பட்டைச் சூரணம்
வல்லாரைச் சூரணம்	நெருஞ்சில் சூரணம்
நீர்முள்ளிச் சூரணம்	திராட்சாதிச் சூரணம்
அமுக்கரா லேகியம்	இம்பூறல் லேகியம்
கசகசா லேகியம்	கருணை லேகியம்
கரிசாலை லேகியம்	சரபுங்கவில்வாதி லேகியம்
சதாவதி லேகியம்	தாதுகல்ப லேகியம்
நெல்லிக்காய் லேகியம்	வல்லாரை லேகியம்
வெண்பூசணி லேகியம்	வான்குமரி லேகியம்
அதிர்ஷ்ட ரசாயனம்	மாதுளை மணப்பாகு
திராட்சாதி ரசாயனம்	குங்கிலியப்பற்பம்
சிருங்கிப்பற்பம்	சிலாசத்து பற்பம்
தங்கப்பற்பம்	பவளப்பற்பம்
முத்துப்பற்பம்	வெங்காரப்பற்பம்
வெள்வங்கப்பற்பம்	வெள்ளிப்பற்பம்
அப்பிரகச்செந்தூரம்	அயச்செந்தூரம்

அயகாந்தச்செந்தூரம்
ஆறுமுகச்செந்தூரம்
பூரணச்சந்திரோதயம்
தாழம்பூ மாத்திரை
பிரமிநெய்
வல்லாரை நெய்
தண்ணீர்விட்டான் நெய்
நெல்லிக்காய் கிருதம்
பொன்னாங்கண்ணிக்கிருதம்
தேற்றான்கொட்டை லேகியம்
நன்னாரி லேகியம்

சித்த மருத்துவத்தில் ஒரு மருந்து பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் விதம்:

சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகள் ஒவ்வொன்றும் பல நோய்களைத் தீர்க்கும் மருத்துவ குணம் கொண்டவை. உதாரணமாக,

மூலிகைகள்:

01. அருகம்புல்:

"ஆகாதது அருகம்புல்லினால் ஆகும்"[17]

அமிலத்தன்மையைக் குறைக்கிறது, உடல் தளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி, நச்சுத்தன்மை, மலச்சிக்கல், இரத்த சிவப்பணுக்கள், இரத்தவிருத்தி, இரத்தசுத்தி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, பல் பிரச்சினை, தாய்ப்பால் சுரப்பு, சளி, சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, தோல் பிரச்சினைகள், வயிற்றுப்புண், கொளஸ்டிரால், தூக்கமின்மை, இரத்தப்புற்று, அனீமியா, இதயக்கோளாறு போன்ற நோய்கள் தீரும்.

02. அழிஞ்சில்:

வாதத்தோடம், கபக்குற்றம், சீழுற்ற குட்டம், முக்குற்றப்பிணி, சொறி, சிரங்கு, மேகப்படை, நஞ்சுக்கடியினாலான கோளாறு, கிருமி, வெப்பம் ஆகியன நீங்கும். அழல் பெருகும்.

03. ஆடுதின்னாப்பாளை (பங்கம்பாளை):

இதன் சமூலம் சாப்பிட பூச்சி நஞ்சுகள், குடற்புழு, சிலந்தி, கரும்படை, கரப்பான், சகலவாதம், படை, கணச்சூடு, சூதகத்தடை, பிரசவ வேதனை ஆகியன தீரும். நீர் மலம் போகும். விந்து ஊறி உடல் வலுக்கும்.

---

17. தெய்வீக மூலிகைகள், பக்-29.

04. குப்பைமேனி (பூனைவணங்கி):

பல்லடி நோய், தீப்புண், தாவரநஞ்சு, வயிற்றுவலி, வாதப்பிணி, மூலம், நமைச்சல், மூக்கில் நீர்வடிதல், கோழை, இரைப்பு, சொறி, சிரங்கு, வயிற்றுப்புழு, ஈரல் நோய்கள், காதுவலி, எலிவிஷம், நாட்பட்ட மலக்கட்டு, பவுத்திரம், கபப்பிணிகள் ஆகியன தீரும்.

05. சங்கன்:

"கரப்பான், கழலை, வெப்பம், குன்மம், கீல்வீக்கம், வாதக்கோபம், பித்த நோய், நஞ்சுகள், கோழை, கபசுரம், கிரந்தி, உட்சுரம், வயிற்றுப்புழு, வீக்கம், நீரேற்றம், பிரசவ அழுக்கு, இருமல், வாந்தி, உள்வேக்காடு"[18] ஆகியன தீரும்.

06. பிரண்டை:

ஆசனவாய்அரிப்பு, குருதிமூலம், மந்தம், குன்மம், வாதக்கழிச்சல், குருதிக்கழிச்சல், கபப் பெருக்கு, மூலமுளை, கரப்பான், கானாகடி, கை-கால்லோய்வு, வாயு, வயிற்றுப்புழு, உடல் வெளுப்பு, மார்பு நோய், சுவையின்மை, பொருமல், சூதகத்தடை, மூக்கில்குருதி, எலும்பு முறிவு ஆகியன தீரும். பசியைத் தூண்டி ஆண்மையைப்பெருக்கி, உடல் வலுக்கும்.

07. வல்லாரை:

வாய்ப்புண், வயிற்றுக்கடுப்பு, பேதி, குருதிக்கழிச்சல், தொண்டைக்கம்மல், வெறி, யானைக்கால், விதைவீக்கம், நெரிக்கட்டி, மேகப்புண், காயம், வீக்கம், புடை, கண்டமாலை, சூதகக்கட்டு, மார்புவலி, கொப்புளம், சுரம், பெருவயிறு, சீதக்கழிச்சல், சருமநோய்கள் தீரும். ஞாபக சக்தி, உடல் வன்மை, அழகு ஆகியன விளையும்.

08. கருஞ்சீரகம்:

மண்டைக்கரப்பான், புண், உட்சூடு, தலைவலி, கண்நோய், வயிற்றுப்பொருமல், சிரங்கு, குன்மம், நெஞ்சுவலி, வாந்தி, வீக்கம், காமாலை, கடிநஞ்சு, மேகப்பிடிப்பு, சுரம், கீல்வீக்கம், பிரசவித்தபின் வலி, குடற்புழு, சூதகக்கட்டு, விக்கல், திணறல், ஆகியன தீரும்.

---

18. சித்த மருத்துவ வினா-விடை நூல், பக்-313.

09. தேற்றான்:

இருமல், இரைப்பு, சன்னி, ருத்திரவாயு, மேகச்சூடு, சூலைவலி, பாண்டு, பெருவயிறு, மூலம், பெரும்பாடு, சோகை, மூர்ச்சை, வாயு, மிகுபசி, உட்சூடு, நீரெரிவு, கண்நோய், நீரிழிவு, கபக்கட்டு, அஸ்திசுரம், சீதக்கழிச்சல், வயிற்றுக்கடுப்பு ஆகியன தீரும். ஆண்மை பெருகும்.

செந்தூரங்கள்:

01. அயச்செந்தூரம்:

பித்தபாண்டு, வெண்குட்டம், அதிதூலநோய், சோகை, காமாலை, மந்தம், குன்மம், கழிச்சல், சுக்கில நட்டம், பசியின்மை, நீரிழிவு, சயம், பெருவயிறு, பலவீனம், வாத-பித்த-கபக்குற்றப் பிணிகள் ஆகியன தீரும். குருதியின் தன்மை கூடி சகல உறுப்புகளும் தூண்டப்பட்டு உடல் தேறி இரும்பு போல் வலுவடைந்து ஒளிரும்.

02. இலிங்க செந்தூரம்:

பேதி, சுரம், சன்னிபாதம், தீராப்புண், அதிமூத்திரம், காணாக்கடிவிஷம், காசம், கரப்பான், சிரங்கு, கிரந்தி, குட்டம், சூலை, வாதம், சுரம், மேகம், வாந்தி, வயிற்றுப்புண், கழிச்சல் ஆகியன தீரும்.

03. தாளகச்செந்தூரம்:

குட்டம், குளிர்சுரம், கபம், சிறுநீர் நாளப்பறங்கிப்புண், அழுகண், மண்டைநோய், உடலில் குத்தல், வாதநோய், கபாலப்பிணி, நாட்பட்டநஞ்சு, ஈளை, இருமல், இளைப்பு, கரப்பான், ஆறாதா புண், குன்மம், முப்பிணிகள், பழஞ்சுரம் ஆகியன தீரும். உடலுக்கு வன்மை, அழகு, ஆயுள் தரும்.

04. அன்னபேதிச்செந்தூரம்:

மூளைக்கட்டி, சூலை, அஜீரணம், ஆமைக்கட்டி, சூதகக்கட்டு, பாண்டு, சுரக்கட்டி, கருப்பப்பிரமேகம், முறைசுரம், கக்கிருமல், வயிற்றுப்புழு, அக்கி, மேகவிரணம், சீழ்மூலம், குதம் தள்ளல், கருப்பைப்புண், குருதிக்கேடு, சோகை, காமாலை, சூதகச்சிக்கல், உடல் நாற்றம் ஆகியன நீங்கும். உடல் வலுப்பெறும்.

05. ஆறுமுகச்செந்தூரம்:

"நீரிழிவு, பாண்டு, குட்டம், சூலை, வாதம், சன்னி, கிராணி, அரையாப்பு, வெட்டை, காசம், விப்புருதி, மகோதரம், பிரமை, வாயு, மலடு, விஷம், பறங்கிப்புண்"[19] முதலியன தீரும்.

பற்பங்கள்:

01. முத்துச்சிப்பிப்பற்பம்:

சோகை, என்புசுரம், சுவையின்மை, வலிமைகக்குன்றல், கண்நோய், பித்தம், விஷம், கபம், மனச்சோர்வு, தாதுநட்டம், இசிவு, குருதிப்பெருக்கு, நீராமைக்குன்மம், சருமநோய், குட்டம், மேகம், நீரிழிவு, பாண்டு, உட்சூடு, நீரடைப்பு, தாகம், இருமல், சன்னிபாதம், வாதம், விரணம், கட்டி, எரிவு, வெட்டை, கபம், சூலை ஆகியன நீங்கி உடல் வலிமை பெறும்.

02. பவழப்பற்பம்:

சுரதோஷம், கபம், சன்னிபாதம், இருமல், அரோசகம், விஷக்கடி, தாதுநட்டம், தாகம், நாவின் சுரசுரப்பு, சயம், பித்தம், இரத்தகாசம், நேத்திரகாசம், நரம்புத்தளர்ச்சி, மேகம், மலக்கட்டு, கபம், வாதம், வயிற்றுவலி, குருதி மூலம், பவுத்திரம், இருமல், சக்திகுன்மம் ஆகியன தீரும். உடலுக்கு ஒளியும், வலுவூட்டும் காயகல்பமாகவும் பயன்படும்.

03. சிருங்கிப்பற்பம்:

கை-கால்எரிவு, அஸ்திமேகம், முத்தோடம், மிகுதாகம், விழிநோய், மார்புவலி, பீனிசம், சுளுக்கு, காயம், தோல்வெடிப்பு, தலைவலிநோய், விதைவீக்கம், சருமநோயின்நமை, நெறிக்கட்டி, கீல்வாயு, ருதுவாகாதிருத்தல், கண்நோய், சயம், இருமல், சிறுநீரகப் பிணிகள், காங்கை, கணை, ஈளை ஆகியன தீரும்.

04. நாகப்பற்பம்:

மேகம், பேதி, வெள்ளை, உட்சூடு, கிராணி, பித்தம், மூலம், பவுத்திரம், பலவீனம், குருதிப் போக்கு, உடல்மெலிவு, வாத-பித்த-கபப்பிணிகள், விரணம், சீதரத்தபேதி, மேகப்பிணிக்குன்மம் ஆகிய பிணிகள் நீங்கும்.

---

19. சித்த மருத்துவக்குருகுலப் பாடநூல், பக்-500.

05. கந்தகப்பற்பம்:

குட்டம், சருமநோய்கள், புண், புரை, சொறி, சிரங்கு, குன்மவாயு, கண்நோய், கவிசை, நஞ்சுக்கடி, நாட்பட்டமேகம், வாதசுரம், பேதி, கிராணி, கபம், கிருமிகள், சுவாசகாசம், இருமல், மூலம், கண்டமாலை, கீல்வாயு, மாரடைப்பு, பிரமை, வீக்கம் ஆகியன தீரும். உடல் குளிர்ந்து ஒளிரும்.

06. நண்டுக்கல் பற்பம்:

நீரருதல், கல்-தசை-நீரடைப்பு, நாட்பட்டபெருவயிறு, வெள்ளை, நீர்ப்பிரமேகம், கபம், நீர்ச்சுருங்கிப்புண்ணாய்ப்போதல், சன்னி, நரம்பிசிவு, வாயு, சுரம், வாதம், குட்டம், துர்நீர், நாய்-நரிவிஷம், வெறி, வலிப்பு, கண்நோய், மலடு, சீக்கிரக்கலிதம் ஆகியன நீங்கும்.

07. சிலாசத்து பற்பம்:

கல்லடைப்பு, சீழ்மேகம், அதிதூலம், விப்புருதி, நீர்க்கிரிசரம், சோணிவாதம், விந்துநட்டம், பிரமேகம், உள்விரணம், இரத்தப்பித்தம், கபநோய், கக்கிருமல், அதிசாரம், இரத்தக் கொதிப்பு. மேலெரிவு, பித்தவெட்டை, நீர்க்கடுப்பு, கல்லடைப்பு, உஷ்ண வயிற்றுவலி, சுரம், உஷ்ணபேதி, ஆசனக்கடுப்பு, காங்கை ஆகியன நீங்கும்.

08. வெங்காரப்பற்பம்:

“தவளைச்சொறி, புடை, தினவு, குன்மம், குருதி மூலம், ஒழுக்குகிராணி, அஸ்மதி, பல்நோய், கிரிச்சரம், கபாதிக்கம், பாம்பு-புழுநஞ்சு, சன்னிபாதம், இருமல், மாந்தம், சூதகக் கோளாறுகள், மந்தப்பிரசவம், புண், வாய்வேக்காடு, நீர்க்கோவை, வலி, சிரங்கு, கண்நோய், நீரடைப்பு”[20] ஆகியன தீரும்.

09. கல்நார் பற்பம்:

பித்தகாசம், வாதநோய், குறிஎரிவு, பித்தவாந்தி, நீரடைப்பு, விந்துநட்டம், அஜீரணம், பித்தக்குடல்வாயு, பித்ததாகம், பல்நோய் ஆகியன நீங்கும். காயசித்திக்கு உதவும்.

---

20. சித்த மருத்துவ வினா-விடை நூல், பக்-288.

சிலருக்கு உடல் நோய்க்கானக் காரணங்களை அறிந்து, அதற்குச் சரியான மருந்து கொடுத்தும், அந்நோயைக் குணப்படுத்த முடிவதில்லை. ஏனெனில், அவர்களுக்கு அந்நோய் கர்மவினையின் காரணமாக ஏற்பட்டிருக்கும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு, அவர்களுடைய கர்மவினையைத் தீர்க்க ஆலோசனை கூற வேண்டும். அவர்கள் அதற்கான பரிகாரங்களை மேற்கொண்டபின் நோய் தீர்க்கும் மருந்து கொடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நோயாளியைப் பரிபூரணமாகக் குணப்படுத்தலாம்.

முடிவுரை

முடிவுரை

சித்தர்கள் அட்டமாசித்தி அறிந்தவர்கள், மனதை அடக்கியவர்கள். இறைவன் வாழும் கோயில் மனித உள்ளமே என்று உறுதியாக நம்பியவர்கள். சமூகத்தில் புரையோடிக் கிடக்கும் சாதி, மதம், இனம், ஆண், பெண், ஏழை, பணக்காரன், ஏற்றத்தாழ்வு ஆகிய குறைபாடுகளைக் களைய பகுத்தறிவுச் சிந்தனைகளை விதைத்தவர்கள். மனித குலத்தைக் காப்பாற்றும் எண்ணற்ற அரிய மருந்துகளை தமது ஞானத்தால் கண்டறிந்து உலகிற்குக் கூறியவர்கள்.

சித்தர்கள் பல நூறு ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. இக்கூற்று உண்மை. காரணம், மனித உடலை இயக்குகின்ற உறுப்பு மண்டலங்கள் பழுதடைவதால், நோய் ஏற்பட்டு மரணம் நிகழ்கிறது. உறுப்பு மண்டலங்கள் பழுதடையாமல், ஒரே சீராகத் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருந்தால், மரணம் தள்ளிப்போடப்படுகிறது. உறுப்பு மண்டலங்களின் தொடர்ச்சியான, சீரான இயக்கத்தோடு யோகம் மற்றும் தியானத்தின் ஆற்றலும் இணைந்து கொண்டால், தன் மரணத்தைத் தானே நிர்ணயம் செய்யும் ஆற்றலை மனிதன் பெற்று விடுவான். இதைத் தான் சித்தர்கள் தங்கள் வாழ்வில் செய்தனர். உடலுறுப்புகளை ஒரே சீராகத் தொடர்ந்து இயங்க வைக்கக் காயகற்ப மூலிகைகளை உண்டனர். யோகத்தையும், தியானத்தையும் முறையாக மேற்கொண்டனர். இதனால், பல நூறு ஆண்டுகாலம் வாழ்ந்தனர். மனித குலத்தைக் காப்பாற்றும் மருந்துகளை ஆய்ந்தறிந்தனர். விரும்பிய நேரத்தில் ஜீவ சமாதி அடைந்தனர்.

நோய்களைக் கண்டறியவும், நோய்க்கான காரணங்களைக் கண்டறியவும் இன்று பல அதிநவீனக் கருவிகள் வந்து விட்டன. ஆனால், எந்த உபகரணங்களின் உதவியும் இன்றி சித்த மருத்துவத்தில் நாடி நடையை வைத்து ஒரு மனிதனுடைய நோயைக் கண்டறியலாம். நாடியைத் தவிர நோயாளியின் குரலொலி, தொடுஉணர்ச்சி, உருவம், சுவை, மணம், மலம், நீர், எச்சில் போன்றவற்றைக் கொண்டும், நோய் மற்றும் நோய்க்கானக் காரணங்களைக் கண்டறியலாம். தலையிலிருந்து கால் வரை உடலின் எந்த உறுப்பில் நோய் ஏற்பட்டாலும், அவற்றைச் சித்தர்கள் கூறியுள்ள மருந்துகளைக் கொண்டு முழுமையாகக் குணப்படுத்தலாம்.

நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் ஒவ்வொரு தாவரமும் எண்ணற்ற மருத்துவ குணம் கொண்டவை. அவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்தினால், நமது உடல் நலம் பெறும். மனிதனுடைய அன்றாட வாழ்வில் அவ்வப்போது தோன்றி தொல்லைக் கொடுக்கும் நோய்களைப் போக்க

நிரந்தரத் தீர்வைத் தேட வேண்டும். மாறாகத் தற்காலிகமாக ஆறுதலளிக்கும் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ளக் கூடாது. காரணம், இவ்வாறு உட்கொண்டால், அவை தொடக்கத்தில் சிறிய அளவில் ஆறுதல் கொடுத்து, பின்பு மிகப்பெரிய உபாதைகளை உடலுக்கு ஏற்படுத்திவிடும். சித்த மருத்துவத்தில் உடல் உபாதைகளைப் போக்கப் பயன்படும் அனைத்து மருந்துகளும் நிரந்தரத் தீர்வுகளை அளிக்கக் கூடியவை.

சித்தர்கள் முக்காலத்தையும் உணர்ந்து, எக்காலத்திற்கும் மனித குலத்தைக் காக்கக்கூடிய மருந்துகளைக் கூறியுள்ளனர். சித்த மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் ஒவ்வொரு மருந்தும் பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல் கொண்டவை. நோயாளியின் கர்மவினையைத் தீர்த்து மருந்து கொடுத்தால் நோய்கள் குணமாகும்.

மொத்தத்தில் ‘‘சித்தர் பாடல்களில் புலனாகும் மருத்துவக் குறிப்புகள்’’ என்ற ஆய்வின் மூலம் இன்று விடை தெரியாமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கும் பல நோய்களுக்கான மருத்துவத் தீர்வுகளை சித்தர்கள் பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டறிந்துள்ளனர் என்பது புலனாகிறது. அவற்றை முறையாகப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நலமான, வளமான மனித சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

நூலடைவு

நூலடைவு

முதன்மை நூல்:

அறிவொளி - சித்தர் பாடல்கள் தொகுதி 1 & 2
மூலமும் உரையும்,
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2006.

சார்பு நூல்கள்:

01. அருணாச்சலம். மு - தமிழ் இலக்கிய வரலாறு,
காந்தி வித்யாலயம்,
மாயூரம்,
முதற் பதிப்பு 1969.

02. அருண் சின்னையா. டாக்டர் - சித்த மருத்துவம் சொல்லும்
கை வைத்தியம்,
நலம் பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 014.
முதற் பதிப்பு 2007.

03. அப்பன். மூ.ஆ. - இயற்கை உணவே நோய் தீர்க்கும்
மருந்து,
ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 1994.

04. ஆண்டியப்பன் - ஆரோக்கிய வாழ்க்கை,
ஆசனா பப்ளிகேஷன்ஸ்,
சென்னை.

05. ஆர்க்கெங்கெல்ஸ்கி - செவிலியர்கள் பாடநூல்,
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்,
சென்னை.

06. இராமச்சந்திரன். இரா. - சித்தர்கள் வரலாறு,
தாமரை நூலகம்,
சென்னை – 600 026.
முதற் பதிப்பு 1999.

07. இராமச்சந்திரன். எஸ்.பி. - அகத்தியர் வைத்திய இரத்ன சுருக்கம்,
தாமரை நூலகம்,
சென்னை – 600 026.

08. இரத்தின நாயகர் - புலிப்பாணி வைத்தியம் 500,
இரத்த நாயக்கர் & சன்ஸ்,
சென்னை – 600 079.

09. இராமச்சந்திரன். எஸ்.பி. - அகத்தியர் பரிபூரணம் 400,
தாமரை நூலகம்,
சென்னை – 600 026.
முதற் பதிப்பு 1998.

10. இராமச்சந்திரன். எஸ்.பி. - புலிப்பாணி வைத்தியம் 500,
தாமரை நூலகம்,
சென்னை – 600 026.
முதற் பதிப்பு 1999.

11. இராமச்சந்திரன். எஸ்.பி. - தேரையர் வைத்தியம் 1000,
தாமரை நூலகம்,
சென்னை – 600 026.
முதற் பதிப்பு 1994.

12. இராசகோபாலன். பெ.மு. - சித்த மருத்துவ வினா-விடை நூல்,
சித்த மருத்துவ குருகுலம்,
மதுரை – 625 004.
முதற் பதிப்பு 1973.

13. இராசகோபாலன். பெ.மு. - சித்த மருத்துவ குருகுலப் பாட நூல்,
சித்த மருத்துவ குருகுலம்,
மதுரை – 625 004.
முதற் பதிப்பு 1997.

14. ஈரோடு ஆற்றலரசு - சித்தர்கள் வரலாறு,
திருவரசு புத்தக நிலையம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2005.

15. ஏப்ரகாம். டி.எஸ். - உளவியல் ரீதியாக உருவாகும் உடல் நோய்கள்,
நர்மதா பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2005.

16. ஓம் சக்தி நாராயணசாமி - சித்தர்கள் வழிகாட்டும் வாசி யோகம்,
ஸ்ரீ தர்ம சாஸ்தா அறக்கட்டளை,
27, தியாகராஜநகர்,
சீர்காழி – 609 110.
முதற் பதிப்பு 2011.

17. கிருஷ்ணன். பெ. டாக்டர் - நோயின்றி வாழ சித்த வைத்தியம்,
பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ்,
சென்னை – 600 014.
முதற் பதிப்பு 2002.

18. கிருஷ்ணசாமி மாடிக்ராவ் சாகேப். ஆ - சரபேந்திர வைத்திய ரத்னாவளி
சரசுவதி மஹால் நூலகம்,
தஞ்சாவூர்.
எட்டாம் பதிப்பு 2008

19. குப்புசாமி. ஸ்ரீ.த. - பெரிய வைத்திய அரிச்சுவடி,
மீனாட்சி அச்சு இயந்திர சாலை,
மதுரை.
முதற் பதிப்பு 1928.

20. குப்புசாமி முதலியார். க.ந. - சித்த வைத்திய திரட்டு,
இந்திய மருத்துவம்,
சென்னை – 600 106.

21. குமரேசன். ஆர். - உடல் + உள்ளம் = ஹோமியோபதி,
சுகம் பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.

22. கைலாசபதி. க - ஒப்பியல் இலக்கியம்,
பாரி நிலையம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1969.

23. சாய்ஸ் திலகம் - மருத்துவ அறிவியல்,
திலகம் பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 029.

24. சீதாராம் சுப்ரமணியம் - கடுமையான வியாதிக்கு சித்த வைத்தியம்,
தமிழ்மணி பதிப்பகம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1994.

25. சுப்ரமணியம். வி.ஜ. - இரண்டாம் உலகத் தமிழ்க்கருத்தருங்க
நிகழ்ச்சிகள்,
உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி மன்றம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1968.

26. சுனிதா பூபாலன் - நாம் போற்றும் சித்தர்கள்,
வானதி பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2007.

27. சுந்தரம். இராம. - தமிழக அறிவியல் வரலாறு,
தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம்,
தஞ்சாவூர்.
முதற் பதிப்பு 2004.

28. செல்வராஜ். எச் - தமிழ் மூலிகைகளின் ஆராய்ச்சி,
தங்கம் பதிப்பகம்,
திருச்சி.
முதற் பதிப்பு 1960.

29. செல்லம். வே.தி. - தமிழக வரலாறும், பண்பாடும்,
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1995.

30. சேக்கிழார் - பெரியபுராணம்,
வர்த்தமானன் பதிப்பகம்,
சென்னை - 600 017.
முதற் பதிப்பு 1990.

31. சௌரிராஜன். மு - பதார்த்த குணபாடம்,
சரசுவதி மஹால் நூலகம்,
தஞ்சாவூர்.
முதற் பதிப்பு 1992.

32. தமிழ்பிரியன். இரா. - பதினெட்டு சித்தர்களின் முக்கியப் பாடல்களும், விளக்கங்களும்,
நர்மதா பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.

33. திருஞானம். சு - மூலிகை மருத்துவம்,
செல்வி பதிப்பகம்,
திருச்சி.
இரண்டாம் பதிப்பு 2000.

34. திருமலை நடராசன். டாக்டர் - சித்தர்கள் கண்ட சிறந்த மருந்துகள்,
காளீஸ்வரி பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2009.

35. தொல்காப்பியர் - தொல்காப்பியம் (பொருளதிகாரம்),
இளம்பூரணர்,
கழக வெளியீடு,
சென்னை.
மறு பதிப்பு 1969.

36. நடராஜன். அ - எளிய செலவில் சித்த மருத்துவம்,
மதி நிலையம் பப்ளிகேஷன்ஸ்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 1999.

37. பசுமலையரசு. மு - செந்தமிழும் சித்த மருத்துவமும்,
கிரிசா பதிப்பகம்,
பெங்களூர் – 33.
முதற் பதிப்பு 1998.

38. பரமசிவம். த.கோ. - நோயும் மருந்தும்,
தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம்,
தஞ்சாவூர்.
முதற் பதிப்பு 1994.

39. பக்தவச்சலம். ஜி.கே. டாக்டர் - அனுபவ சித்த வைத்தியச் சிந்தாமணி,
ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம்,
சென்னை – 600 017.
முதற் பதிப்பு 2005.

40. பிருத்விராஜ் வர்மா.கோ.டாக்டர் - பிணிகள் தீர்க்கும் நம் நாட்டு மருத்துவம்,
சுரா புக்ஸ் பிரைவேட் லிட்.,
சென்னை – 600 102.
முதற் பதிப்பு 2006.

41. மாணிக்கவாசகம். இரா. டாக்டர் - திருமந்திர ஆராய்ச்சி,
அன்னை அபிராமி அருள்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1982.

42. மாணிக்கவாசகர் - திருவாசகம்,
திருநெல்வேலி.
தென்னிந்திய சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்,
சென்னை.
மறு பதிப்பு 1968.

43. மாணிக்கவாசகன். ஞா. - திருமூலர் திருமந்திரம்,
சைவ சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 1962.

44. மாணிக்கவாசகம். சி.கே. டாக்டர் - தெய்வீக மூலிகைகள்,
நர்மதா வெளியீடு,
சென்னை.

45. மாணிக்கவாசகம். இரா. - நம்நாட்டுச் சித்தர்கள்,
அன்னை அபிராமி அருள்,
சென்னை – 600 030.
இரண்டாம் பதிப்பு 1982.

46. முனுசாமி முதலியார் - மூலிகை மர்மம்,
சிவகாமி விலாச அச்சுக்கூடம்,
சென்னை.
மூன்றாம் பதிப்பு 1910.

47. ரெத்தினம். க - தமிழ்நாட்டு மூலிகைகள்,
மணிவாசகர் பதிப்பகம்,
சென்னை.
முதற் பதிப்பு 2004.

48. வரதராசன். மு - தமிழ் இலக்கிய வரலாறு,
சாகித்ய அகாடமி,
நியூ டில்லி – 19.

49. வரதராசன். மு - திருக்குறள் தெளிவுரை,
தென்னிந்திய திருநெல்வேலி சைவ
சித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்,
சென்னை.

50. வீரபெருமாள் பிள்ளை. எஸ் - நம்நாட்டு வைத்தியம்,
சண்முகானந்தா புக் டிப்போ,
சென்னை – 600 112.

51. ஜனக குமாரி. டி.எஸ் - இயற்கை தரும் இன் மருத்துவம்,
தி லிட்டில் ∴பிளவர் கம்பெனி,
சென்னை – 600 019.

52. ஜனக குமாரி. டி.எஸ் - தமிழ் மருந்துகள்,
நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட்.,
சென்னை – 600 098.
முதற் பதிப்பு 1965.

53. ஸ்ரீனிவாசன். கு - சங்க இலக்கியத் தாவரங்கள்,
தமிழ் பல்கலைக் கழகம்,
தஞ்சாவூர்.
முதற் பதிப்பு 1987.

களஞ்சியங்கள்:

01. அறிவியல் களஞ்சியம், தொகுதி-1,
தமிழ்ப்பல்கலைக் கழகம்,
தஞ்சாவூர், 1986.

02. கலைக்களஞ்சியம், தொகுதி-4,
தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்,
சென்னை, 1956.

03. கலைக்களஞ்சியம், தொகுதி-8,
தமிழ் வளர்ச்சிக் கழகம்,
சென்னை, 1961.

இதழ்கள்:

01.	குணசேகரன். கி	-	சித்தர் அறிவியல் மருத்துவம் மாத இதழ், சென்னை – 600 011. அக்டோபர், 2004.
02.	சிவானந்தஜி கணபதி அடிகள்	-	சித்தர் செயல் (மாத இதழ்), சென்னை, டிசம்பர், 1992.
03.	செல்வராஜ். வி.எம்.	-	குடும்பநல சித்த மருத்துவ மாத இதழ், கொல்லிமலை, நாமக்கல், ஆகஸ்டு, 2004.

ஆங்கில நூல்:

Subramanian & Madhavan V.R (EDS),
Heritage of the Tamil Siddha Medicine,
I.I.T.S. Madras, (1983).